目　　录

第一篇　抗寒与辟谷的基本概念

第二篇 抗寒与辟谷激活

第三篇 抗寒与辟谷畅想

第一篇　抗寒与辟谷的基本概念

第一章　人体功能态浅论

1-1　人体功能态及分类

1. 人体功能态的概念

任何物体都在运动，不同时刻用不同的运动状态来描写其运动情况。人体这个巨系统的生命运动也不例外，在其生命运动的长河中，将处于不同的生命运动状态。正如钱学森教授指出的那样“人体是一个高度复杂的机体，或说是高度复杂的巨系统，而近几年巨系统理论即系统学的研究，已经历了一般系统阶段和远离热力学平衡的

耗散结构热力学理论阶段，进入了统计理论，如协合学的阶段，这些工作证实了复杂巨系统可以有多少个相对稳定的功能状态。巨系统每一个自由度在系统的相对空间占一个坐标，在这个亿亿万万个自由度的多元相空间中，系统有相对稳定的点或环，系统可以“停留”在点或环的附近，形成系统的功能态。复杂的巨系统有不止一个点或环，可以通过外界的作用从这一个点或环，即这一种功能态，进入另一个点或环，即另一种功能态。如人在睡眠功能态下可以通过外界的强声、摇动等转入醒觉功能态；人在醒觉功能态可以通过催眠家的作用转入催眠功能态”。即是说人体可以处于睡眠态，也可以处于清醒态，这是人们通常熟知的睡与非睡状态。在气功修炼过程中，人体生命运动不仅可进入催眠态，还可以处于气功态、气功功能态，甚至进入高层次的气功“功能态人”状态。

气功态是介于睡眠态和清醒态的一种特殊生命状态，是在气功修炼中进入的一种恍兮惚兮的状态。在这种状态下，人体将在体内气血快速运行的激励下出现种种反映，如身体不同部位的热、麻、胀、凉等感觉时隐时现，或身体某一部

分伴有各式各样的运动姿式出现，也有的人，其思维进入有序的思变中……这一切都在气功操练过程中无规律的展现着，一旦操练停止，上述现象将随即消失，即人体又回到清醒态，故气功态称为“不稳态”。一般讲，经历过这种状态的人体多有舒适感，都在心理上得到某种平和和安静。

气功功能态是通过长期练功使人进入一种功能显现的状态，并能在一段时间内持续这种功能。一般讲，气功功能态因功能存留时间不长故称为暂存功能态，简称“暂稳态”。暂稳态是人体进入功能显现不持久的状态，如气功师发功时，可以进入给人测病（包括透视、遥视、遥测）的状态，也可以进入给人治病疗疾的状态，或进入意念搬运的状态……这类功能态都有明显的功能显现环境和条件，有鲜明的瞬态性，即功能显现的时间不长，甚至有的功能显现后瞬间而消。

气功修炼还可以把人体生命运动推向一种功能长期显现的状态，如人体可取得冬天穿单衣生活的功能，使人成为寒暑不侵的状态；有的人可以进入几十天甚至数年不进食的辟谷功能态；有的人可以进入埋在地下 20 年而生命尚存的胎息功能态等等。这类功能态比前一类功能态在维持

的时间上有很大区别。这种人体我们称之为“功能态人”，这种人体的生命运动可长期停留在某种功能显现的状态，通常可维持几个月、几年、甚至伴随人的一生。所以把功能态人对应的状态称为“稳态”。

2. 功能态分类

从上面论述可见，人体功能态是人体生命运动状态的外现，功能态与人体生理状态是有区别的。

生理功能是医学上的专用术语，是指人体某一器官的功能运行情况，如肾功能好坏、心功能强弱、肝功能等。而“功能态”则不同。它反映着人体这个巨系统中，各个子系统相互协调而形成的一种整体功能水准。比如，人获得抗寒功能后，其生命运动状态就发生了本质变化（这种人体可以常年穿单衣生活，就是在冰雪覆盖的北方也能穿单衣过冬，成为寒暑不侵的抗寒功能态人体），这是有别于常态人的一种新的生命运动状态——“抗寒功能态”。又如，当人进入辟谷阶段后，可以数月，甚至数年不进谷物，进入了一种不经过消化系统，向自然界摄取营养的生命状

态；自然，长期辟谷的人体生命运动状态也发生了本质变化，可见功能态是一个描述生命运动状态的广义名称，是人体生命运动所表现出的诸多功能状态的总称。因此，无论是有利于人体健康还是有碍于健康的功能态，都包含在被广义了的“功能态”这个总称中。所以，我们要抛开人们对疾病认识的传统观念的束缚，把病态也列入“功能态”中。据此，我们可以把“功能态”分为如下三个大的类型：

第一类：常态

这是人体日常生活对应的一类人体生命运动状态。是人们一生中，绝大部分时间所处的状态。

第二类：病态

这是人体正常生命运动受限的一种状态，它标志着人体生理功能下降或紊乱，是人们不希望出现的一种功能态。

第三类：特异态

这是人体生命运动出现的一种超常的生命状态。这种状态在人体生命运动长河中，是很少遇到的状态。

上述分类方式，是依据人体功能维持（常

态)、功能受限(病态)和功能超常(特异态)来区分的。因此,每一类型中都包容着若干种功能态形式或层次,如:常态下包含着“清醒态”、“睡眠态”、“应急态”等人们日常生活中经常进入的状态,往下还可以再分,如:清醒态涵盖着冷静态、烦燥态、冲动态等;病态指的是一般非外伤性疾病态,精神失常态等;超常态一般指气功态、气功功能显现态(如辟谷现象、抗寒现象等)、功能态人等所处的生命运动状态。

上述各种功能态都与人体的某种特定的生命运动状态相对应,正是人体有不同的生命运动状态,才有各种不同的功能态表现。

1-2 人体功能态转化

1. 能量是功能态转化的根本

人的功能态在变化,不说人的一生,就是一天中,人体的功能态也在不停地变化着。那么,什么因素引起生命运动状态的变化呢?这个因素就是“能量”,能量变化是功能转化的根本原因。为了阐述的条理性,我们分如下几点论述。

(1) 功能态转化是生命运动的正常现象

既然人体功能态是人体生命运动外现，而人体的生命运动情况又是时间的函数（即生命运动随着时间的流逝在不停地变化着），所以人体功能态必然随时变化着（尽管其变化幅度有时很小）。因此，从广义上讲，人体功能态的变化是绝对的，不变才是相对的。就拿人的一天为例，当早晨从睡梦中醒来就从睡眠态转化到清醒态，随着一天的生活进程，人体将紧张的工作态转到就餐的进食态，继而是休闲的清静态，到了夜晚又要进入睡眠态。如果一天中有什么不顺心的事，还会使生命运动进人应急状态等等。这种分析是一种非常粗糙的状态区分，在每一个状态中又有不同的状态变化。因此，我们讲，功能态转化是生命运动的正常现象。可见，没有功能变化的机体将是一个生命运动停滞的机体。变化是绝对的，问题是希望运动状态向好的方面转化，希望标明生命运动良性的功能态有相对的稳定性（请注意，这种稳定只能是相对的，在一段时间内是暂时的）。

(2) 功能态转化源于能量变化

人体因某种原因由“常态”变到“病态”，或由

“病态”又转向“常态”，这是人一生中经常发生的生命现象。就人生病这一转化，从西医的角度，可解释成细菌的侵入，机能变化（衰退或亢进）；中医可以用风邪侵入、脾胃不合、肾气亏损、阴阳失调等一些特有的名词来进行解释；而对于利用信息治病的特异气功师来讲，又可说成是外部不良信息的侵入和干扰；对于风水师来讲，认为是居室不佳，主、门、灶不合等等。不同的人有上述不同的解释方法，都是想通过这种不同的陈述来阐明疾病发生的原因。

上述的种种解释方法，形成了不同的学说、派别，并按其生病的渠道发明了各种医治的方法。自古以来，各种治病疗疾的方法，门类很多，如西医、中医、气功、针灸、按摩、偏方、验法等都是人类同疾病斗争的经验总结，都凝聚着祖先们的心血与艰辛。然而，上述种种方法，都未涉及根本原因，即能量转化。

按照能量的观点，人体生病其根本问题还是某个子系统或某几个子系统的能量水准下降，引起机体的有序化程度降低，使人体的正常生理功能受到限制或干扰，造成正常生命运动不能维持，而治病就是使紊乱了的子系统再行有序，使

能量衰减的部分得以补充。

上面只是就正常态到病态，或由病态到正常态说明了能量的作用，而生命过程中，功能态的各种变化都离不开能量变化。因此，我们讲，功能态转化源于能量变化，谁抓住了这个实质性因素，谁就掌握了人体功能态转化的钥匙。

(3) 病体痊愈的过程不是治而是调

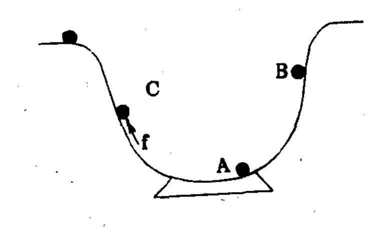
还是以疾病治疗为例来加深对能量因素的理解。

人生病，可说成功能失调，其原因是能量水准失衡。病体康复要找医生治疗，无论西医的吃药、打针，还是中医的中草药、针灸，其最根本的机理还是抑制有害于正常生命运动的那部分能量，补充有利于正常生命运动的能量，从而实现对失衡能量的调整，即核心问题还是调整子系统中的能量，使失衡变为有序。因此，严格讲，治病过程是调的过程，而不是治的过程。

2. 人体生命运动状态的功能碗模型

我们将人体的各种功能态用一只“功能碗”来描述。下面我们来考察一下一个小球在功能碗中

的运动情况及状态。



功能碗示意图

(1) 小球在碗底处于基态

一个小球放在碗底，用微力推动一下小球，于是小球将在碗底来回滚动，只要推力不大，小球的运动不会离开底部。我们称小球处于“基态”，这是一种人们习惯的稳定状态，相当于人体未作功时的清醒态。

(2) 小球在碗壁处于不稳态

当对小球的推动力足以使小球上升到碗壁时，小球将在碗壁和碗底之间上下滚动，如果没有外力（重力除外）作用，小球将不停地来回滚动（遵守机械能守恒定律），小球在碗壁将是不稳定的，这种“不稳态”与人体的气功态相对应。

(3) 小球被外力支撑下的暂稳态

当小球运动到碗壁某一处时，如果外力阻止

住小球向下滚动，小球将在外力支撑下静止在碗壁，这种暂时在碗壁的现象是有条件的，一旦外力撤消，这种状态不再存在，故我们称之为“暂稳态”。它与气功师主动发功出现的各种功能态对应。

(4) 小球滚到碗沿处于稳态

如果我们将小球从碗底部一直推到碗的边沿（宽边沿）处，并使其稳定地停留在碗沿部位，我们就说小球处于稳定态，在无外力干扰下，这一状态将保持下去，我们将这种状态与功能态人的功能状态对应起来研究。

通过上面的简单分析，可知小球在功能碗中有四种运动状态，即基态、不稳态、暂稳态、稳态，并且用这四种状态，分别表述气功修炼中遇到的四类情况，即常态、气功态、功能态、功能态人。

3. 功能态转化的旋子说

我们利用功能碗模型形象地表达了气功修炼过程中出现的各种功能反映（均属于人体生命运动状态）。那么这些状态是如何形成的，其内部

机制怎样，下面用旋子说来解释这些问题。

(1) 经络传输的是生命信息，而不是物质实体

钱学森教授谈到经络中信息传递时指出："气功中的气在人体内部的运行，不能理解为有一般物质循径走动，而是在意识的控制下，整个人体的复杂功能所表现出的感受。感受是大大简化了的，是神经系统接受人体复杂功能活动中的信息，在大脑加工处理的结果"。这就是说，体内运行的气不是物质实体，但"气又是物质运动的结果"。由此明确地指出，在气功修炼过程中的一系列气功态感受都是经络中某种特殊物质运动的结果。从旋子论角度讲（详见《论人体抗寒功能开发》一书），这种特殊物质就是体内旋子。高速自旋的旋子携带着人体生命信息，借助旋子在旋子串上的相互耦合关系，将旋子的旋频信息量沿经络高速传递着。有了上面的认识，我们对经络中的信息传递总结为如下三点：

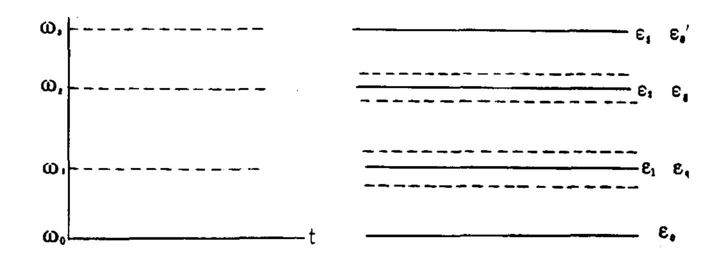
①经络中传递的信息不是旋子的移动，而是旋子自旋信息量的传递；

②自旋信息量沿经络传递是经络中旋子串上的旋子（物质）运动（自旋）的结果；

③以不同旋频自旋的旋子携带着不同的能量，这些能量将以信息的方式快速传递到大脑，形成人体各种不同的感受，在某种意义上讲，气功态中的各种感受就是这些不同能量信息的外现。

(2) 从基态的能量涨落到不稳态的能量扰动

处于正常态的人体，体内旋子的能级保持在一个平均旋频 ω_0 水平上，旋子在 ω_c 附近涨落着，旋子具有基态能 ε_0。



旋子能级图

当处于基态的旋子接受外来激发（吸收旋量子），旋子的能量将增加，好像小球受力后滚动到碗侧壁。小球在侧壁的不稳定性，表现为旋子

在被激发后的能级 ε_1 上的寿命是不长的，根据量子力学中能量—时间测不准关系，旋子的这个能级带是较宽的，这正好与功能碗侧壁有较大范围相对应。在这种状态下的旋子的能量在 ε_1 与 ε_0 之间跳动。我们称之为处于基态的旋子被扰动（不是涨落）。所以气功态中的感受是不稳定的，带有极大的随机性和忽隐忽现性，即当旋子的能量从基态变成 ε_1 时，身体会有功态感受，但当旋子能量又回到 ε_0 时，感受随之消失。我们必须指出，当气功修炼停止（收功）后，旋子群将从能量扰动态回到基态。

（3）功能态形成的旋子描述

由于炼功者长期坚持练功，其身体内部的运动机制发生了根本变化，在高能量的激发下，体内旋子向更高能级跃迁，并使之在练功的时间内停留在某一能级水平，如 ε_2，形成旋子运动状态的暂稳态，就是前面讲到的暂稳态。值得提醒的是，不稳态（气功态）和暂稳态（功能态）的本质区别，不只是表现在能量的高低上，重要的是自身对旋子的能量状态有无维持的能力，无能力维持者，就出现气功态现象，只有在练功时，练功者依靠练功对旋子进行不停地激励，才使旋子

处于暂稳态。这就是练功停止后，气功感受消失的原因。

(4) 功能态人的形成

对练功者，可逐渐达到“功能态人”的层次，这种人体的气功功能可在身体中存活很长时间，从生物物理的角度讲，这类人体的生命运动的基态发生了根本性的变化。我们把气功功能伴随生命运动的这种基态称为“功能基态”。功能基态的能级远高于常态人的基态，其旋子的旋频值很高，而且具有稳定性，所以功能态人的功能显现是持久的，无波动性，故用“稳态”来描写功能态人的功能状况。

为了更明确的对功能态作旋子描述，将上面的观点归纳如下：

第一：功能态下，旋子能量有个聚集过程，因此旋子从基态跃迁到暂稳态，一般不是一次完成的，通常需要数次能级跃迁才能实现，这就意味着，功能态的获取不是件容易的事，而是气功长期修炼的结果。

第二：无论功能态，还是功能态人的功能都具有相对稳定性，其稳定性好坏取决于练功者的不间断修炼。一旦长时间不练功，旋子的能级水

平将会下降。于是旋子群将离开暂稳态或稳定态回到基态，这时已获得的功能随之消失。

第三：暂稳态或稳态是不同生命运动状态的总称，不同的能级对应着不同的功能态，如意念制动、遥测、寒暑不侵、辟谷等。

第四：气功态、功能态、功能态人的最本质区别是功能的相对稳定性，气功态只是在气功操练的那段时间内才有表现，而功能态才有较长时间的稳定特性，对于功能态人来讲，其功能一般不再消失，其得到的功能态能级已变成他的“功能基态”，自然“功能态人”的人体的生命运动素质发生了根本的变化。

通过上面的分析，我们清楚地看到，经络中传递的不是旋子，而是旋子的自旋信息量，人体从“清醒基态”进入气功态和功能态，甚至达到功能态人的“功能基态”靠的是旋子的自旋加速，而功能态的实现是旋子进一步加速获取更大自旋能的结果，不难看出，旋子自旋是经络中信息传递的基础，旋子受激后的能级跃迁是人体生命运动变化的原因。人体功能态的获得是长期气功修炼的必然产物。为了将各种功能态的特征及作用进行比较，绘制了气功修炼中的生命运动状态表，

以此作为提示性归纳。

生命运动状态	功能碗模型中小球的状态	功能的稳定性	旋子能量
常态（清醒态）	基态（位于碗底）	稳定	ε_0
气功态	不稳定态（碗壁间运动）	不稳定	ε_q
功能态	暂稳态	暂存性	ε_g
功能态人	稳态	功能稳定	ε_0'

气功态是气功修炼中经常进入的状态。而有功能显现的状态，则需经过艰苦修炼方能取得，功能态人的功能基态能级相当高，所以不易形成。然而，功能态人是最有使用价值的一种高能态，是向人体生命运动素质优化的重要标志。因此，我们应尽力培养更多的功能态人，使其在气功科技的各个方面展现出中华健身术的强大威力。

1-3 功能态形成的自组织描述

气功功能态是气功修炼产生的一种特殊的生命运动状态，在这个状态下，人体整体生理功能

有了质的变化。关于气功态机理是人们关心的研究方向。在此将从功能态下体内自组织形成出发，力求对机体有序化过程及其有序化演化过程的结果——自组织形成进行陈述（本章只是简述，详细论述将以专著发表），以期对功能态形成的过程及相应转化的机制作理论上的描述。

1. 自组织的基本概念

自组织是自行、自我组织起来的过程。它是自组织科学理论的核心。为了叙述的方便，我们先从《自组织的哲学》一书中摘引一段关于自组织的描述。

“所谓自组织，可以有两种理解：如果作为现存事物的存在，它是事物内部（及其外部）按照一定结构与功能关系构成的方式；如果是指过程性的演化，那么它是指事物朝着空间、时间上或功能上的有序化结构方向演化的过程。后一种情况，往往又称为组织化”。“组织或组织化，作为一个范畴，它的主要贡献就在于将组织与过程性、复杂性及有序程度联系在一起了。在演化过程中，组织化意味着事物朝有序结构方向演化，而不是朝结构瓦解演化。当然，‘活’组织的演化

不可避免地要出现旧结构瓦解新结构产生的情形。所以，这里的结构既指系统整体的结构，也是指演化前后关系中后继结构比先在结构更有序的状况。组织化还意味着两种过程，一种表现为组织性层次的跃迁，另一种则表现为在同一组织层次上的复杂性增长。在实际过程中，这两种过程总是呈现出交替出现的规律性。所以，组织化本身也体现着辩证法的量变质变交替发生，否定之否定的辩证发展过程。”

“从事物组织起来的方式看，组织化及其结果——组织，可以分为两种方式，一种方式就是‘自组织’。协同学创始人哈肯给‘自组织’下了一个经典的定义。他说:“如果系统在获得空间的、时间的或功能的结构过程中，没有外界的特定干预，我们便说系统是自组织的。这里的‘特定’一词是指那一种结构和功能并非外界强加给系统的。而是外界是以非特定的方式作用于系统的……组织的另一种形式应该称为‘被组织’，即如果系统在获得空间的、时间的或功能的结构过程中，存在外界的特定干预，其结构和功能是外界加给系统的，而外界也是以特定的方式作用于系统的……人脑是自组织;‘电脑’是被组织”。

"自组织作为一种过程，有两种情形或发展形式，一种是由非组织向组织化的有序发展过程，其本质是组织程度从相对较低（包括"无"）向相对较高演化；另一种则是维持相同组织层次，但复杂性增长的过程；前一种过程反映了组织层次跃升的过程，后一种则标志着组织结构与功能从简单到复杂水平会聚。前一种自组织表现为间断性的突变；后者则表现为连续性的渐变"。

透过上述引文，可清楚地看到如下四个概念：

第一：组织与组织化。所谓组织是指现存事物按一定结构与功能关系构成的存在形式。所谓组织化是指事物朝着空间上、时间上或功能上的有序结构方向演化的过程。

可见，组织是事物存在的内部结构方式，组织化是组织形式的演化过程。

第二：组织演化的方向。结构演化的方向是朝着结构更有序的方向发展，即后结构是比先结构更有序的状态。

第三：组织演化的结果。"活"组织的演化导致系统整体结构的变化，这种整体结构变化表现

为，一是组织性层次的跃升，二是在同一组织层次上的复杂性增长。

第四：自组织与被组织。有无外界特定干预是区别自组织与被组织的前题。对自组织来讲，它强调两种过程：一是组织程度从低向高演化过程，二是同一层次复杂性增长的过程。

以上诸概念，在功能态形成与转化的解释中都会用到。

2. 功能态旋子说提要

关于功能态形成与转化的解释，我们用旋子说已作过简要论述，为了自组织描述的方便，现将与功能态有关的旋子说抽出如下九个论点：

第一：经络是由旋子串集束而成的信息传输系统。

第二：旋子串的状态，决定着信息传输的好坏。

第三：体内旋子高度有序化的根本原因是旋子旋频值的增加。

第四：旋子串上的旋子是携带生命信息的高速自旋的超微粒子，其信息参量为旋子自旋频率ω。

第五：经络中信息传递的方式，是通过旋子的高速自旋将信息沿旋子串迅速传递，即传输的是信息而不是实物。然而，信息传递又依赖于旋子的自旋。

第六：不同旋子能级水平对应着不同的功能态，功能态的寿命各不相同。

第七：功能态的转化起因于能量变化。

第八：功能态是人体生命运动的整体反映，有别于生理功能。

第九：旋子增频的方式，一是通过自我修炼，即机体的内因使旋子增频；二是外部对机体激发，即外因使旋子的能级跃迁。

上述九条，基本概括了用来解释功能态与转化的旋子说观点（详细论述，可参看《论人体抗寒功能开发》一书。）

3. 进一步审视功能态转化

（1）不同的系统结构有不同的功能

我们生存的世界是一个超巨系统，是由多层次物质构成的统一整体，就目前人们对物质的认识，物质结构有夸克（层子）、基本粒子、原子核、原子、分子、宏观物体、地球、太阳系、星

系、总星系等，它们的线度从小到大横跨 43 个数量级。

在这个宏大的世界中，生物的结构有亚细胞、细胞、组织、器官、系统、个体、种群、群落、生态系统、生物圈等多种层次。层次世界的概念是具有普遍意义的，也适用于人体。所以，人体这个开放的巨系统，也可进行层次分析。诸多层次的相互结合，形成机体的不同系统，当系统具有一定结构时，就对外界的作用表现出一定的特性和能力，这时系统就具备了某种功能，因此，我们讲结构是系统产生功能的基础。故不同的功能状态与系统的不同结构相对应，如抗寒功能态应有与之相对应的系统结构。同样辟谷功能态也是人体这个巨系统进入一种特殊结构出现的宏观表现。

（2）功能态转化是机体系统结构组织化的过程

从一种功能态转化成另一种功能态是有过程的。这个过程就是机体组织化过程。

这种变化，一种表现是在同一大类型（同一组织性层次）的复杂性增长，使机体的功能更加稳定和明显，如抗寒功能态，是一个涵盖了许多

不同抗寒程度，抗寒深度加强，且稳定性增强，就属这种情况。

另一种是组织性层次的跃升，即从一种功能态跃迁到另一种功能态。由于组织演化的方向是朝着结构更为有序的方向发展，所以，后一种功能态的能级水准应高于前一功能态的能级水准。这就是我们为什么讲，功能态转化的根本原因是能量。而此过程正是旋子自旋频率增长的过程。

4. 气功功能态是自组织的必然结果

一般来讲，从无序转化为有序，首先需要环境提供能量流和物质流作保证，即控制参量达到阀值时，这种转变才能成为可能。然而，往往有这种情况，在变化前后系统并未从环境中得到怎样组织起来形成什么样的结构，以及如何来维持发展这种结构的信息。这是在一定环境条件下由系统内部自身组织起来的，并通过各种形式的信息反馈来控制和强化着这种组织的结果。这种演化过程就是自组织结构形成的过程。在自我气功修炼的过程中，如果不依靠外部（气功师）的激发，而功能态形成，这就是机体自组织结构在气功修炼中得以形成。这个过程在旋子理论中，应

看成同态旋结构形成的过程。

5. 气功调病是机体结构被组织的结果

前面已讲，有无外界特定干预是区别自组织和被组织的前题。当病体接受气功师发功治疗时，就是人为的对系统（病体）设置了一个外部干预的条件（气功师发功）。气功师对病体的激发，就是对病体结构的干预。这种干预促使体内旋子的旋频增值，旋子同态性加强，旋子的能级水平提高到健康机体的水平。于是病体就从原来的有病结构被组织成无病结构，实现了在外部干预下的无序到有序结构的演化。值得指出的是，被组织的结构是不稳定的结构，它需要干预条件的支撑或维持，而自组织的结构相对而言是比较稳定的。比如：在气功组场报告中，由于气功师的外部干预（能量、意念等），使一部分病体的机体组织结构发生了变化，激活了已暂时“死”去的功能（如聋人说话、瘫痪病人站立行走等），这是典型的被组织结构的显现。然而，当离开会场回到家中后，因失去外部干预条件，使被组织化了的结构渐渐消退，病情又复出现。因此，气功组场报告中病体功能恢复时激动人心的场面与

回家后病情又重现的情境，引起了人们对气功治病的疑惑或不满。在此应告诉病患者们，你们病情反复的责任不在气功师，是被组织结构失去外部干预条件造成的。所以，奉劝病友们，还是把希望寄托在通过练功促使自组织结构的形成上，而不盲目迷信什么大师、大仙的法力和功能。因为他们所谓的功力和功能，只不过起到干预作用，一旦干预不存在，被组织化的结构就消失。这就是我们极力主张自我练功，开展自我修炼的健身活动的根本原因。我们在旋子说中，反复提到的在治病过程中，在外气干预下，旋子群状态从非同态旋向同态旋转化的一系列论述，是对被组织化的形象描述。

6. 让系统更加开放，为自组织现象创造条件

开放性是系统产生自组织现象的必要条件，即是说为使机体形成自组织结构，必须设法使机体处于较好开放的状态。

如果系统接近封闭状态，即开放性非常弱，就相当于系统接近孤立系统，那么外界环境与系统的熵交换将变得极为微弱。在这种情况下，熵

交换导致负熵流就不足以抵消系统本身的熵（在生命运动过程中，体内产生的熵不能及时排出体外，反复积累就会转化为结构中的非热熵，即结构熵）产生。因而系统的总熵值不断增加，引起系统的宏观状态越来越无序，或是从组织走向无组织，或是从较高的组织结构跳到较低的组织结构。

对于抗寒功能态人体来讲，一年四季只穿单衣，去掉了衣服保温层，就为机体与外界交换物质、能量和信息创造了有利条件，即这时的机体是一个开放性良好的机体。由于负熵流的"吃人"，使系统的总熵渐渐下降，系统的宏观状态就出现有序，自组织或被组织结构将由较低层次向较高层次跳跃，人体生命运动状态出现被优化的各种效应。可见，我们倡导人体抗寒功能开发，决不是单纯地从节省衣物出发，而是着眼于人体生命运动素质提高这个关系人类素质优化的大问题。讲明这个道理，就将人们对抗寒气功的认识从经济价值升华到人体素质优化的高度，即突破了人们对抗寒气功意义理解的局限性，提升到全面、深刻地认识抗寒功能开发的实质，以便使人们的抗寒实践走上科学化的道路，将少数人

的科研实践变成成千上万人的自觉实践活动，用我们的热切心情实践着人类对未来所承担的历史责任（见本书第六章关于人类飞离地球的气功科技的准备有关章节）。

1-4 功能态的稳定及高级气功态

在本节我们主要介绍功能态稳定问题以及高稳定的功能态，即功能态人。

1. 功能态稳定的意义

(1) 稳定的含义

稳定是相对于不稳定，即对变化而言的。从哲学概念上讲，世界万物都是在变化的，一切事物的存在史都是其自身变化和发展的历史，变化是绝对的，而不变则是相对的。稳定这个标志某一事物不变特征的名词也一样，是就相对性而言的。这是因为，世界上没有绝对稳定的事物。所以说稳定都具有哲学上相对而言的特征。因此，在我们讨论功能态稳定问题时，要注意稳定的相对性的一面，不要将所说的稳定功能态绝对化。

(2) 功能态稳定的含义

所谓稳定的功能态，是指此功能态存活时间较长的状态，在这段存活时间内尽管功能态有细微的变化，但其总的特征却是稳定的。比如，一个人进入稳定辟谷后，除其辟谷的深度较稳定外，且辟谷的时间应较长。对于三两天不进食的辟谷现象，一般不使用稳定这一名词去描述。河南的刘海荣，辟谷一年多，且在几百日绝谷的生命状态中，其生命运动状态稳定。此时，我们就可以讲刘海荣所进入的辟谷功能态是稳定的。我已进入九年穿单衣过冬的功能状态，从时间上讲较长，从功能稳定上讲（单衣生活和工作的状态一直未变）也无波动。此时，说成抗寒功能态比较稳定是不为过的。然而，不管长期辟谷还是长期穿单衣过冬，只是就宏观而言，并非指细微变化。所以，我们在下面讨论功能态稳定的有关问题时，要把握住稳定的含义。

(3）功能态稳定的含义

功能态稳定有两方面的价值：一是学术价值；二是实践应用价值。通过气功修炼，使人体的能量水准达到某一功能态，这并不难，而困难的是使这种功能态稳定下来。因为只有稳定的功能态才从深层次影响着人体生命运动的层次，使

人体的生理功能发生根本变化。气功态是功能态一种，但它不是稳定的功能态，尽管气功态下的生命运动参量也发生着变化，但是这种变化只是在那几分钟或几十分钟内有所体现，气功态过后，其生命运动参量又会回到原来水平。稳定的功能态则不同，它是在一个很长时间内处于某一特定功能显现。所以在学术研讨方面有较重要价值。因为稳定的状态参量为我们分析、研究生命运动提供了有利条件，这也是目前气功修炼引起科学界关注的原因。

除了理论意义外，功能态稳定又有非常现实的实践应用价值。比如讲，辟谷可以有效地对身体的许多生理功能进行调节，使机体的某些疾病消失或症状减轻，特别对医学上较难攻克的疾病有较明显的疗效。如高血脂病、糖尿病、胃肠疾病、失眠症等。一些进入过辟谷状态的修炼者，多数人的生命运动状态有了改善（当然，少数人的蛮干，强迫性断食所造成的恶果，不是辟谷范畴的事例）。尽管目前医学界和科技界对辟谷的机理尚未搞得很清楚，但是辟谷效应确实明显的摆在人们的面前。所以，辟谷已从民间的自发行为变成了某些医疗机构（医院、疗养所、研究

所）辟谷疗法，成为治病的一个重要方法。

抗寒也不例外，古代的寒暑不侵修炼术和现代的抗寒功能激活术都是把潜存在体内的抗寒功能开发出来，其理论意义和应用价值不亚于辟谷。因为抗寒态比辟谷有可能维持更长的时间，甚至人的一生，所以其学术价值和应用意义更为突出和重要（有关详细论述放入第二章中）。

2. 功能态稳定的前提

对于气功修炼来讲，功能态稳定至关重要。当我们练功，练到一定层次时，可能有某种功能显现，但这时的功能一般是瞬现即消的不稳定功能。当然，从练功体验讲，这种不稳定功能也是有益的，它标志着人体生命运动即将发生质的变化。但从气功应用价值来讲，瞬间即消的功能是没有多少应用价值的，这是因为功能显现的时间太短。因此，我们希望稳定的功能出现，稳定功能为我们研究和利用功能态提供了条件。

既然稳定的功能态非常重要，那么我们就应全力研究实现功能态稳定的前提。由于功能态变化的原因是能量变化，那么功能态稳定的前提是能量的相对稳定。

为了实现能量的相对稳定，必须体内形成了维持这种稳定能量的机制。我们还是用旋子学说来加以说明。

当体内旋子受到旋量子激发后，旋子的能级进行跃迁，即旋子的能量从低能级跃迁到高能级。但一般来讲，获得了高能量补足的旋子的寿命是不长的，也就是说这些被激励的旋子很快又会回到原来的能级水准。这时，外现出的功能随即消失。那么有没有方法，使处于高能态的旋子的寿命延长，从而实现功能态的稳定？为了达到这一目的要靠什么？只有靠长期修炼，以便创造条件，使旋子系统进入自组织阶段，最大限度的在隐秩序下完成子系统之间的相互绞连与排列，从而维持在显秩序下出现的高能有序状态。因此，我们认为，功能态稳定的前提是使通过修炼实现体内自组织系统的形成，实现的越好，功能态就越稳定。因此，可以讲，上层次需要练功，功能态稳定更需要练功，而且是高层次修炼。

3. 功能态人的形成

首先我们对功能态人作一点描述。功能态人是这样一种人体，其功能进入一种拥有高能量的

超常功能态（如抗寒态或辟谷态），而且这种高能量功能态是比较稳定的。尽管在这类功能态下，能量有所波动（增长或降低），但是其能量水准应在这类特殊功能态的范畴内，作为功能态人来讲，其功能稳定的时间必须很长，在一年，甚至更长的时间内，其功能一直保持不变，一般情况下，就把这种人体称为功能态人。在此顺便说一下，功能态人不一定都是终生的，一旦其功能消失，他就不再称为功能态人了。但也有这样的人体，功能持续一两年后，恢复到常态，但他具备了随时进入这一功能态的能力，我们也把这种人体称为功能态人，如辟谷一两年后，恢复了进食，但在适当时后，他又进入更深层次的辟谷状态，这种人体与一直辟谷的人体一样都称为辟谷功能态人。由此可见，可以讲功能态人包括两种人体：

一是功能态永远不消失的人体。

二是功能经历一个长期稳定状态阶段后，自行消失，但是过一些时间后又自觉地进入超常功能态，即掌握了取得超常功能态的方法，并有能力使其功能保持长期稳定的人体。

在气功修炼中，经常遇到的功能态人体有两

种：寒暑不侵的抗寒功能态人和不食人间烟火的辟谷功能态人。

功能态人体所具有的功能对应着超常功能态，而超常功能态的形成必须有两个条件：

第一：必须有获得超常功能态所对应的能量的方法；

第二：必须有维持超常功能态在某一水平的能力。

即功能态人的功能既超常（指功能水准高），又超长（指功能维持时间长）。因此，为了实现由常态人向功能态人的转化，必须在"两超"（超常和超长）上下功夫，必须进行科学的、艰苦的气功修炼。

4. 高级气功态不是稳定的功能态

在气功修炼中，人们习惯使用"高级气功态"这个术语。

什么是高级气功态，我在《论人体抗寒功能开发》一书中，论述"宇宙鼎炉歌"作用时曾对高级气功态作过描述（"宇歌"凝聚着宇宙的能量，承载着宇宙信息，"宇歌"融汇了诗情画意，有情有境，有诗有画，诗寓于画，画蕴诗情，这些既

是能量又是信息。因此我们可以讲“宇歌”是能量和信息的载体，因此，正确的使用“宇歌”就能从“宇歌”获取能量和信息。然而这一切都在顿悟中渐渐完成着。除此之外，“宇歌”在气功修炼中还有其独特作用。当你诵颂“宇歌”的时候，就使你处于圆融、广阔、恍惚、浩渺的气功状态中，此时此刻，你的全部思维，你的全部循道唱道的愿望都融于了浩渺的宇海之中，你无形了，你无态了，你与宇宙万物混融了，完全消融了，一切全无了。这就是真正的高级气功态，也只有在这个能产生高智慧的境界中才能出现无中生有的大智慧显现。这正是“宇歌”能“调潜能健身开慧，传宇宙玄机真谛”之妙)。

在人们的练功实践中，也常遇到高级气功态现象，如特异治病的气功状态，如高级遥视、高级思维传感的气功状态。这些功能的拥有者，在其进入一种特定的高级气功态时，其功能随之显现。无论是气功感受还是气功特异现象都具有一个共同的特征，即功能维持时间不长，短则几秒钟、几分钟，长则十几分钟或半小时左右，都不是成年累月的展示功能。所以我们讲高级气功态尽管是气功层次较高的状态，是一种经过苦修呈

现的气功态，是高级功能态的一种，但是他并不是稳定的功能态，这点须明确指出。

1－5 高能稳定的功能态

1. 高能稳定的功能态的特征

通过上面几节的分析可知，高能量稳定的功能态有如下特征：

(1) 能量高

在所有功能态中，只有高能稳定功能态的能量最高，只有这种高能量才能使功能显现出来。

(2) 稳定性高

在这种功能态下，其功能的稳定程度较高，即功能很平稳，而不含有大起大落的功能波动。然而，功能稳定的根源是能量的稳定，所以，我们也可以讲，该功能态下的能量稳定性高。

(3) 高能、高稳定特征

考虑到上述两点，可以看出，这是一种能量既高又稳定的特殊功能态，它既区别于高能但不稳的瞬时功能效应，又区别于功能虽稳但能量较低的低能功能态。

(4) 高能稳定的功能态与功能态人有密切关系

一般来讲，凡是进入了高能稳定功能态的人体，基本上进入了功能态人的行列。反过来讲，凡称得上功能态人的人体，原则上其体内旋子的能量水准很高，所以高能稳定功能态与“功能态人”人体有密切关系（两者有关系，但不是划等号）。

2. 高能稳定的功能态是人体生命运动优化的宏观表现

人体生命运动状态与体内旋子的能量状态有直接对应关系。人的肌体充满活力靠什么，靠高能量维持，人体进入特异态，如抗寒态和辟谷态，靠什么，还是靠体内能量的增长，故能量状态反映着人体生命运动状态的优劣。

在日常生活中，当一个人身体强健，能大幅度适应来自外界环境的各种冲击如高寒、高温、强饥饿时，机体就能调用已有的高能量来对付外来的冲击，使人体在恶劣环境下照常生存（工作和生活）。应该说，这样的生命状态是人们所期望的健康状态，是人体生命运动优化了的标志。

3. 高级稳定的功能态形成的主要方法——气功修炼

在人们的生活中，遇到天冷时，人们常吃些高热量食物或喝一些酒，这是治标不治本的方法，只是能应付一时，而不能用这种方法使人体进入高能稳定态。那么，用什么方法才可以使人体进入高能稳定功能态呢？我认为非药物使人进入高能稳定功能态方法就是气功修炼。

前面已经讲过，我们把冬天穿单衣生活的人体，看成具有了抗寒功能的人体，是一种特殊的“功能态人”人体（“功能态人”还包括多年辟谷者、常年处于某一功能态的人体）。

用什么方法才能使人体成为寒暑不侵的功能态人体呢？答案只有一个，那就是修炼。在这里需提醒一下，为什么不用锻炼或训练之类的词句，而选用“修炼”两字，这中间有深刻的含意。“修炼”是“修真炼道”的缩写，既包含有修真之悟，又有炼道之法。我对随我练功的人常讲修悟之道理，并写了一诗送给他们，诗曰：“古今修行千条路，处处不离炼与悟，悟悟悟到玄机处，炼炼炼就灵丹物”，可见“修炼”二字是练功之人达

到高层次的唯一途径。

目前，社会上有一种不成文的说法，即功夫是师父或者老师传给的，我总觉得此语不妥。应该说，功夫是练出来的，师父和老师只起一个开悟，启蒙作用，是外部因素。而自己苦心修炼才是引起自身功能态转化的内部因素。那些指望别人加功、增力而不进行苦修的想法是错误的。我不是否认师父或老师的作用，而是你的立足点应放在哪里，我认为还是放在自己的苦修上，也只有自己立足于自身悟与炼，师父与老师的启发和帮助才能快速的在你身上起作用。

有人会问，怎么去悟，悟性怎样体现出来。这里是想通过一个有名的故事来说明。五祖的大弟子曾写过一首诗:“身似菩提树，心如明镜台，随时勤擦扶，莫使染尘埃”。初看起来此诗高雅而富有哲理，但五祖的另一弟子（后来的六祖）慧能和了一首诗:“菩提本无树，明镜也无台，世界皆空幻，何处染尘埃”。妙！此诗之妙，就在慧能跳出了我们习惯的时空，进入了另一个多维时空，妙就妙在他启动了非逻辑思维，看到了世界的多层结构（从零维到一维、二维、三维直至多维的重叠结构）。他高于前者就在于悟性的发

挥，前诗高雅之处就在于逻辑思维的严密性，推理的合理性，而这种思维跨越不了时空，不能进入多维世界。他们的师父高瞻远瞩，明晰地看到了两个徒弟之间内在素质差别，毅然把衣钵传给了慧能。这个故事真切地告诉我们，宇宙的玄机在哪里，真谛又是什么。因此，我们练气功的人要习惯超越自己，使用非逻辑思维，而这一切都需要刻苦修炼，要力争通过超静思维来实现时空转变，只有这样，进入高能稳定功能态才有可能。读者如对非逻辑思维感兴趣，有关这方面论述可参阅郭善儒著的《心灵深处的呼唤》一书。

第二章　抗寒与辟谷概论

抗寒与辟谷是人体诸功能态中最为重要的两大功能。人类的生命活动离不开生、老、病、死和衣、食、住、行八个字。但给人类最大困扰的是疾病、衰老、穿衣、吃饭四个大问题。在本章中，我们力求从气功的角度对这四个问题的防卫及解决方法进行论述。其中抗寒功能开发与辟谷功能激活可称为首选方法。因此，我们将从多方位对抗寒与辟谷进行论述。

2-1　寒冷和饥饿给人类的威胁

1. 寒冷的威胁

地球上的温度，在时间上一年四季有很大变化，对于同一季节也有地域上的极大差别。赤道非洲与南北极冰川之间的温度就有六、七十度之差。就是我国的东北、西藏高原与海南岛相比，

也有几十度的差别。

寒冷给人类的生存及正常生活带来了极大的困难，高寒天气的突然到来，会给人以极大地威胁。不说寒冷地域的东北、西北地区，就是广东、香港一带气温突然下降也会造成人员伤亡。1996 年初的寒流袭击广东，在香港地区，由于人们习惯于亚热带气候，对突然到来的气温下降很不习惯，尽管温度才降至零上 5～6 度，但是得病的人数急剧上升，并出现少数人因突然降温而死亡的现象。

在高寒地区工作的人员，对正常寒冷生活是习惯的，而对风暴的突然降临也是束手无策。“冰山上来客”这部影片中，有一组风暴突然袭来而造成山口哨所值勤战士冻死冻伤的镜头，它明显地告诉人们，当气温降低到人们能承受的最低值（阈值）时，人体将无法抵御，正常生命运动无法维持，死亡降临。

有人可能认为，我们不是生活在严寒地区，寒冷对人不会威及生命。可你是否想过，冬天（不论南方还是北方）手脚冻伤的人确大有人在，因温度波动而冻病的现象也时常发生，感冒在冷天最为流行，而由感冒诱发的多种疾病常使

人的健康受到极大损失，甚至导致死亡。上述种种情况都是人体对外部冷环境不适应而造成的恶果，都是起因于环境温度的突然波动，而人体来不及调整或根本无法调整造成的。为了说明气温波动造成感冒大流行的恶果，我们引用《健康咨询报》上的“人类与流感的持久战”一文中的一段话，文中说:“1918～1919 年流感大流行时，全世界约有 5 亿人被传染上感冒，其中有两千万人死于各种并发症。可见，流感大流行给人类造成的危害不亚于一场大规模战争。”又讲:“1957 年以来，中国曾是世界上三次流感病毒新亚型流行的起点，……像 1957 年的甲二型流感大流行是 2 月从我国贵州西部开始，3 月间颇及全国，4 月经香港、东南亚和日本传向全世界。在为时不到半年的这次流感中，……全世界有 10 亿人患上流感，有 10 万人死亡，1968 年出现的甲三型流感是当年 7 月从香港开始流行的，发病率为 30%，11 月流感波及美国全境，在欧洲，这场流感大流行一直延续到 1970 年。”这段令人头痛的流感“瘟疫”的描述，使人体会到这个万病之首的感冒对人体生命运动所带来的严重恶果。据科学家推测，大约每隔 19 年新流感出现一次，而

当人类免疫系统刚刚适应了上一次流感时，新的流感又要袭来。感冒药的更新换代，消炎针剂品种的不断创新都赶不上感冒对人类袭击的多变性。

感冒对人体的袭击方式和特点，一是来势凶猛；二是发病面积很大；三是感冒过后使体力大幅度下降。只要留意，就能经常在报纸上见到有关感冒流行的消息。今天随手翻看《今晚报》(1996年9月30日)，在头版有一醒目标题:“胃肠型感冒患者骤增”的文章，报导了天津市近日流感的情况，文中说:“日前，记者从儿童医院、南开医院、滨江医院、医科大学第三医院、和平医院、红桥医院等20余所医院了解到，本市近日胃肠型感冒患者骤增。

近3天来，上述医院共收治了2400多名患者，其中老人、儿童约占70%，主要症状是咳嗽、流涕以及腹泻、腹痛、发烧等。据医生介绍，造成胃肠型感冒患者骤增的主要原因是流感病毒侵入胃肠道粘膜细胞，引起胃肠粘膜充血、水肿，由于胃肠道粘膜的病理变化直接影响消化功能，因而表现为食欲差、腹泻并伴有高烧不止等上呼吸道感染的症状。”

当我们冷静下来去思考感冒的原因时，却发现，很大程度上起因于人体对外部环境温度波动的不适应，起因于“热后寒”这个外部原因。人们开始醒悟，必须想方设法提高人体对自然界的适应能力，增强对疾病的免疫力，才能有效的保护自己。

2. 人类向寒冷作不懈地斗争

当人们认识到寒冷对人体威胁的一面（请注意，寒冷对人类健康也是有益的，后面章节将论述）后，人们开始了向寒冷开战的全球性行动。

首先是发达国家均有研究防严寒致伤的机构或组织。

第二是在一些大医院上设立冻伤科，专门治疗冻伤病患者。

第三是一些制药厂生产出不少医治冻伤药物。

第四是一些化妆品中也增加了防冻品种。

第五是服装师们发挥出他们的聪明才智，设计出款式新颖的多种防寒服装。如：棉衣、毛衣、绒衣、呢料大衣、皮衣、羽绒服、防寒服等，并以很快的速度设计和生产出更新、更保暖

的服装。

第六是室内的保暖设施种类也多得可观，如火炉、水暖、汽暖、电暖……等。

第七是房屋的保温层更有利于保温。

第八是高热量食品流向市场，进入家庭。

以上种种措施都记述了人类向寒冷的斗争，闪烁着人类保护自身的智慧，我们应为这些业绩欢呼，为这些创新而骄傲。不过，在我们对人类上述努力高度赞同的同时，应该仔细地分析一下，这些措施的局限性，以及其负面效应。

应该看到，上述八条，全部立足于防卫上，只停留在未冻伤前的人为的防卫，或冻伤后的治疗。这表现出明显的被动性，表现出对外部环境变化后的被动防卫。是用人为制造出的保温环境作为过渡层，来防御寒冷侵袭。我们能否从被动防卫过渡到主动防护，用开放式的抗寒行为来替代封闭式的人造保温小环境。人类的智慧开辟了防寒的新方法，即人体抗寒功能开发，开辟了人与天地之间相融的新篇章（这些问题，留待下面仔细论述）。

2-2 饥饿及应急措施

在灾难深重的旧社会，穷困的劳苦大众忍受着缺食、少穿的饥寒交迫的煎熬。解放后，人民作了国家主人，解决了生活中的温饱难题。尤其是现在，广大群众正在迈向小康，饥饿几乎在人们的生活中消失。

平静的生活，人们不去思考饥饿，更无必要探讨饥饿给人带来的威胁。但是饥饿并未从字典上勾掉，因为自然灾害（地震、水灾、干旱、风灾、虫灾等）会使饥饿突然降临到灾区人民，使人民的生命受到严重威胁。

在边远地区执行特殊任务的人员（边防军、地矿勘探人员等）在紧急情况突然发生时（大雪封山、交通中断、暴雨滂沱）很可能面临长期饥饿，轻则给人员带来无食之痛苦，重则造成死亡。

随着生活水平的提高，人们对饥饿的承受力逐渐减退着。因此，当饥饿突然到来时，造成的痛苦和损失就更大。

对于饥饿，一方面人们习惯于事后发放补

给，如对大水围困的群众，空投食品，水运粮草，以解燃眉之急。另一方面提前防范，如为防止灾荒和应急，国家粮仓中要有足够的储备；如在沙漠地区执行任务的人员，根据完成任务的时间长短，备足所用粮食。这两种方式，都是采用事发前或事发后的食品补给的方式，即靠外部供应。这种方式，通常是有效的，可是，一旦事发后供应不上或提前储备不足，将造成意想不到的饥饿，我们把靠外部供应的方法称为被动防饥饿的方式。

有无主动抗饥饿的方法，即把抗饥饿方法掌握在自己的手中呢？方法是有的，那就是辟谷术，就是通过气功修炼达到五谷不进的功能状态。印度的瑜伽术可使人进入一种深度辟谷态，把瑜伽术修炼者埋入地下 20 年后仍可生存；我国的辟谷术可使人一年、两年、甚至八、九年不食谷物，成为不食人间烟火的特殊功能态人体。试想，掌握了辟谷这种不思饭食的人体，对灾害造成的食品断绝是会泰然自若，用自身的功能对待出现的饥饿现象的。当然，辟谷术的意义远不是主动防饥饿，更重要的是人体生命运动素质优化，这是以后几节要涉及的问题。

2－3 抗寒功能是可开发的人体潜在功能

1. 人体内“存活”着抗寒潜能

要说清这个问题，须从远古人向现代人进化谈起。生活在远古时代的人类的祖先们，他们穿什么？住在那里？考古学家们以确凿的资料告诉我们，远古时代的人群住在洞穴，赤身裸体。当狩猎技术兴起后，才渐渐的用兽皮遮体，那时的地球也同现在一样有“春、夏、秋、冬”的四季变化，而且平均气温比现在还低。在这样一个夏日炎热，冬天寒冷的环境中，人类的祖先们，不仅没有被环境扼杀，而且战胜了恶劣环境的冲击，生存了下来，不停地繁衍着后代，使人类这一巨大群体的总数逐年增长着。

人体抗寒功能从何而来，是先天就有，还是后天获得的呢？这是人们普遍关心和建立开发抗寒功能信念的首要问题。

肯定地回答，人体本身就具有抗寒功能，但由于人类生命运动的演化，这种抗寒能力从“显

现态”变成“潜存态”了。这就是说，人类的祖先，本身就有很强的抗寒能力。他们在洪荒时代，由于自然界气温的大幅度变化对人体造成了跌宕性冲击，抗寒能力强且发挥充分的人群便活了过来；后来随着人类社会的发展，人们物质生活得到很大的提高，于是便把调动自身抗寒能力（内因）去御寒，渐渐地变成改善生活环境（外因）来保暖。在御寒方式上，人类从调动“内因”渐渐过渡到依靠“外因”的过程，这正是人体自身抗寒能力下降的过程。

人类不断的进化，劳动和脑力的开发，人类社会开始走上了物质文明和精神文明的时代。随着人类生活条件的不断提高，人们从祖先那里继承下来的各种功能都在下降着。经历了几千年的演变之后，我们现代人的抗寒能力（还有抗饥饿能力、抗疲劳能力、抗炎热能力）逐渐衰退着。大量衣服堆集在身上（有各种原因造成，一是美观，二是为显示富有，三是怕冷），把一个好端端与大自然直接沟通的人体，变成了一个由多层衣服包起来的封闭体。年复一年的演变，人体的抗寒能力越来越差，畏寒怕冷的群体的数量逐年增加着。

值得庆幸的是，尽管绝大多数人怕冷（或说成失去了自主抗寒能力），但祖先的遗传基因还存在人们的体内，我们将其称作“存活”在体内的“抗寒潜能”。不同的人体“抗寒潜能”在体内的“存活”程度不同，“九鼎炼丹”抗寒系列功法就是瞄准四个字，即“存活”“潜能”。正因为抗寒功能以潜能的方式存活在体内，才激励我们去研究开发这种潜能的方法，并全力以赴的去开发这种潜功能。

2. 人体抗寒潜能可被开发

人体抗寒潜能既然“存活”在体内，就有办法将其开发出来。

开发人体的抗寒功能是有理论依据和实践基础的。

理论依据：首先以“旋子流假说”建立了人体经络的“旋子模型”，较成功地解释了气功外气现象（如气功治病、气功健身、气功测试等），并从热力学角度将负熵、有序化引入到抗寒机理的研究中。其次，通过研究，从生物物理学和生物化学角度，分别提出了“皮温下降”和“产热率提高”这两个抗寒的基本观点，使其成为人体抗寒

机制理论中的两个支撑点。

实验检验：人体抗寒的“旋子假说”、“皮温下降”以及“产热率提高”，都直接或间接地得到了部分实验的支持。如通过红外辐射实验和磁效应实验得到了“旋频曲线”，这是对建立的“旋子模型”的重大支持；再如皮温实验的大量数据，对功能态下皮肤温度下降得到证实，并在热辐射理论方面得到理论上的支持；又如对功能态人摄入与放出热量的测定，给“产热率提高”的论点给以证实。因此，我们讲人体抗寒功能开发是有科学根据的，是可信的。它不是蛮干，而是在理论指导下的科学实践活动。

实践效应：通过抗寒气功“九鼎炼丹”的修炼，现今已有一批人具有了抗寒功能。有的人经过三、四个月就已炼成，有的人八、九个月可穿单衣过冬。尽管有人虽未达到穿单衣过冬的程度，但抗寒的身体素质却得到了很大提高。诸多实例证明了潜藏在人体内的抗寒功能是“活”的功能，通过气功这种手段可将其快速开发出来。

2-4 辟谷浅述

在人体生命运动过程中，辟谷及辟谷功能引起人们的极大重视。一方面，鲜明的实践特征和独特疗效特点吸引着众多修炼者；另一方面，人们的亲身体验又丰富着人们对辟谷的认识，使人类的辟谷实践发出神秘的火花。我们透过这些火花看到了辟谷闪烁着人类智慧的火光，觉察到辟谷术正以稳健的步伐渐渐地走上科学的殿堂。

自古以来，辟谷受到有识者的重视和推崇，尤其在科学发达的当今社会，使辟谷更加充实，并使其从群众的实践活动进入学者们的研究领域，使气功科技中的辟谷术这颗明珠更加光彩夺目。

辟谷的内容极为丰富，在本节中，只就辟谷概念及辟谷功能作简要论述。

1. 辟谷

什么是辟谷，从古到今，称谓很多，这些说法中，较常使用的是：断谷、休粮、却粒、绝谷。对于这些说法，人们的理解并不一致，但有

一点是相同的，那就是，辟谷就是不食五谷。辟谷术就是使人进入不食五谷状态的方法或技术。在《中国气功辞典》中对辟谷一词作了如下描述:“辟谷又名却谷、绝谷、绝粒、断谷、休粮。即不食饮食。炼功到一定程度出现不感饥饿，不进饮食而精力不减，身体轻快而无不适。”可见，不进五谷是辟谷的实质内涵。

辟谷的标志是不食谷物，并未讲不食其他对人体生命运动有益的东西，这就引出我们讲述的第二个问题，辟谷不是断食。

2. 辟谷不是断食（绝食）

翻开字典，对“食”字作了如下注解，一是指吃（食作动词）；二是专指吃饭；三指人吃的东西（包括谷物、副食品、疏菜等）。从中看到食者吃也，辟谷是不食谷物，不等于不食其他食物，所以我们讲，不能把辟谷理解成“断食”。人在辟谷时期，一要补充水分，二要摄取必要的维生素和营养。没有这两种东西补充，人体的正常生理功能将不能维持，人体生命运动将不能正常运行。所以说辟谷不是不吃东西。

在此，我们还应提醒注意，即要冲破人们对

“吃”这个词的理解的局限性，在传统习惯上，吃的实现方式是通过口把食物咀嚼后送入胃。在广义上说，吃就是把营养物品送入体内，除了口以外，仍有其他方式。比如对重病患者，口已无法进食，就用鼻食的方法将流质食物导入体内，这也是吃的一种方式。然而这些都属于有形的进食，即人们看得见的一些进食方法。除有形的进食方式外，有没有我们看不到，觉察不到的进食方式，即无形的“吃”呢？有，这就是通过我们人体的某些器官或组织，直接把营养物从人体所处的自然环境中摄取。这个摄取过程，也是一种吃，所以我国的辟谷术的辟谷两字是十分科学的，只强调辟去谷物，而不涉及断其他营养物品，这一古朴的内涵，给辟谷进入科学殿堂奠定了坚实的基础。

3. 辟谷与“服气”

“服气”又称为“食气”。食气是气功修炼过程中，纳气于内，以气为食。是通过调节呼吸，实现食气之目的。在《却谷食气篇》中记有“食气者，为句吹，则始与始兴。凡句中息而吹。”

马王堆汉墓帛书《却谷食气》是我国较早且

系统地记述服气辟谷的专著。其写作年代，约相当高祖至惠帝时期，其内容源于先秦时期流传下来的古佚书。尽管《却谷食气》的文字不长，但是对辟谷的各个方面都作了简洁论述。如：以“石韦”代谷物。《却谷食气》记述：“却谷者食石韦（笔者注：石韦，草药名，主治五癃闭不通，利小便水道）日加一节，旬五而止。月大始航，日去一节（笔者注：十五月圆以后，每日再减少一节），至晦而复质，与月进退。”

对不适的处理方法，帛书中指出：“为首重，足轻，体轸则句吹之，视利止”。其意是说，如果出现头脑沉重，两腿无力，肢体作痛时，可行气呵吹，直到好转为止。

辟谷阶段应以食气为主，帛书中写道：“食谷者，食质而[止]。食气者为句吹，则以始入与始兴。凡句中息（吸）而吹；年廿者，朝廿暮廿，二日之暮二百；年卅者，朝卅暮卅，三日之幕三百。以此数准之。”该段是讲，吃谷物之人，每日吃一节剂量的石韦汁就够了。食气的人练呼吸，每天以晚间刚卧和早晨刚起身之际为宜。年在二十岁者早晚各作 20 遍，每二日晚上作 200 遍；年在三十岁者，早晚各作 30 遍，每三日晚上作

300 遍。对于其他年龄的人，食气情况按年龄大小以此类推。

对食气的环境条件提出了注意事项，帛书中说:“春食一去浊阳，和以[光]光，朝霞昏清可。夏食一去阳风，和以朝霞、行暨，昏清可。秋食一去□□、霜雾、和以输阳、光，昏清（明）可。冬食一去（切忌）凌明，和（相合）以沆瀣，[输]阳、阴光、输阳输阴、昏清可”。文中提醒辟谷者，食气时春天要避免在浑浊不明的天气，而适宜在朝霞或浩月当空时进行；夏天要避免热风，日初或偏西之际均可；秋天避免霜雾，冬天切忌在冰冻严寒时进行。如阳光暖人，月色清明则早晚均可练气，以便吸日月之精光。

《却谷食气》中又指出食气者四忌，文中说:“[四不食]：凌阴者，□四寒，清风折首者也。霜雾者，浊阳者，黑四塞，天之乱气也，及日出而雾也。阳风者，[热]风也，热而中人也。日□□者，入骨□□□□。四者不可食也。”本段之意是，食气有四种避忌；各天霜风四起吹得连头也抬不起来；秋天浓霜漫四方，暗不见日；春天浑浊阴暗充四方；夏天热风炎人等四种恶劣的条件，都不宜于食气。

帛书中还有一段叙述食气的有利时刻，因该段的文字残缺较多，故不录入。

《却谷食气》文字虽少，但文简意骇。从上面的注释可看出《却谷食气》讲述五方面内容，即

一是却谷之人可食石韦汁；

二是服气次数；

三是及身体不适时应加强练功；

四是食气中的忌讳，四时气候变化及避免寒暑浊气的伤害；

五是选择服气的有利时刻。

由上面的叙述，不难看出，避谷要食气，即“吃”气。不是断食。

4. 辟谷与“服水”

避谷者除“服气”外，还要“服水”。“服水”之意，就是食水。宇宙万物，离水不能，生命体离水不行。水的作用，古人早有论述。药王孙思邈在《千金翼方》一文的《服水》篇中，专门论述了辟谷过程“服水”的重要性。文中说：“夫天生五行，水德最灵。浮天以载地，高下无止，润下为泽，升而为云，集而为雾，降而为雨，故水之为

用，其利博哉。可以涤荡滓秽，可以浸润焦枯，寻之莫测其涯，望之莫睹其际，故含灵受气，非水不生；万物禀形，非水不育；大则包禀天地，细则随气方圆。圣人方之以为上善，余尝见真人有得水仙者……”

人体的生命运动离不开水，人体中的血液中有大量水分，人体中的几百亿个细胞离不开水，细胞的新陈代谢需要水的参与。

人在辟谷阶段，不仅要“服气”，还要“服水”。辟谷不是单纯地饿肚子（饥饿不是辟谷），而辟谷时喝一定量的水，不能理解为解渴，而是生命运动的需要。如果说服气在辟谷中非常重要，那么“服水”也是辟谷阶段所不可缺少的。因此，我们把“服气”和“服水”看作是辟谷期间人体生命活力的源泉。

辟谷有利于健康，涉及方面很多，但就“服水”而论，水“可以涤荡滓秽，可以浸润焦枯”（《服水》篇）“饮神水辈……欲得长生，肠中当清；欲得不死，腹内无滓”（《抱朴子》）。辟谷时，作到肠中清清，无滓渣积聚，必须“服水”。因为水能浸润六腑，涤荡五脏，通络活血，气血畅通，使人体生命运动优化。可见辟谷者饮水之

重要。

在此需指出，有个别深度辟谷者，不仅断谷物，且断饮水。不过他们总食些水果、枣类之物。这些物品中，也有水，即辟谷离不开水。

有关“服水”，在道书中早有记述。由于时代的局限性，使“服水”之法带有浓厚的神秘色彩。比如，服水要选择吉日（择四时旺、相、甲子、开、除、满，以及和自己本命相生之日），要择天地万里无云，日未出时，在服水前须沐浴清净，更衣、焚香、礼十方诸佛，并念咒语等等。只有这些仪程进行完后，方可分三次饮用三大杯（每杯一升）水，且每两杯间还须按要求缓步走动。这些带有民俗神秘色彩的方法一不可取，二无必要，但是这些方法实实再再地反映了古代修炼者对辟谷服水的敬重。

关于“服水”辟谷的过程与效果，在《服水经》中有详细论述。经文说：“凡服水七日中，渐止酢滑，亦渐省食。七日满，取枣栗食。经二日后，乃更服之。二七（十四）日后，食虫渐发，更食枣栗一升。三七日后思食，更服枣栗二升。四七日后，食虫思食欲死，脚弱不能行走。五七日水力渐盈，颜色更好，气力异常。六七日中能

步不止，随意东西。七七日中，必解异义，耳闻异声，必不得贪著，义亦有悲欣慈旨。八七日中守尸。九七日尸息自然远离不乐，世间五藏诸病，悉得除愈。十七日中髓脑众脉皮肤汗类，一切悉愈，眼目精明，心想分别，无事不知。千日后中表内外，以五藏渐缩渐小，从毒不害，人精水神渐来附人。七年肠化为筋，髓化为骨，火不能烧，水不能漂，居在水中，与水同色。在水底与地无异，居山泽间，远视之者独如山雷。”经中所述生动详尽，对“服水”之功效倍加赞颂。从中，我们看到“服水”之重要。然文中的记述之效果，还需实践去验证。

2-5 辟谷功能态

人通过辟谷术的修炼可以进入却五谷的生命状态，我们将这个状态称为“辟谷功能态”。

在第一章中已把功能态作了描述。功能态是人体生命运动状态的整体描述，是人体各个子系统有序协调，相互配合形成的一种总体功能状况。“辟谷功能态”是人体达到不食谷物的生命状态。

"辟谷功能态"属于高能量功能态，该功能态与"抗寒功能态"一样都有相同的两个特点。一是功态的能级水准较高；二是功态相对较稳定。这是高级功能态的突出特征。

古今著述中，有不少涉及气功辟谷的内容。尽管各家、各派的表述方式不同，但其实质是一个，即通过一定程序的修炼，把人体的能级水平提高。这里就出现了一个哲理上的混乱，即不进食，维持正常生命的能量从哪里来，旋子高速自旋的能量由何处补充等等。要回答这个问题，须从辟谷功能态吸收营养物质的渠道进行分析。

1. "辟谷功能态"下的有形进食

辟谷功能态对应的生命现象是不食五谷，在辟谷阶段多数人要吃些疏菜、水果、枣等非谷物食品，有的人还要吃一些中草药。这些有形的食物输入体内后，将给人体提供必要的营养物质。其中维生素和微量元素占相当比重。另外，绝大多数辟谷者不断水。可见，在辟谷功能态下的人体，还是通过口输入部分营养物质，以供人体新陈代谢的需要。如：有的辟谷者，每日吃少量由核桃、生姜皮、茯苓、黄精、蜂蜜制成的蜜丸，

这些药物中含有丰富的维生素和人体必需的微量元素。此外，核桃、蜂蜜都是热量值很高的食物，其中核桃肉产热是大米的两倍。可见辟谷者的能量来源虽不是来自五谷，但仍有代五谷之供能物质。

2. “辟谷功能态”下低消耗多产出

从事气功修炼的人体，比一般人的能量消耗相对减少。在日常生活中，对于一般人来讲，由于各种原因，使人的七情六欲膨胀。人不可能没有七情六欲，但是过度喜、怒、忧、思、悲、恐、惊会使人的精力耗损，有碍某些器官生理功能的正常发挥。如“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，……惊则气乱，……思则气结”(《素问·举痛论》)。六欲（色欲：见女色而生贪者；形貌欲：见人美貌而生贪者；威仪资态欲：见含笑娇态而生贪者；语言声音欲：听清音巧语而生爱者；细滑欲：见男女皮肤细腻滑泽而生染者；人相欲：见可爱之人而生贪者）是引起情绪、意识不稳定的六种因素。然而，对于修炼有素的人来讲，对七情六欲的控制能力较强。特别在气功修炼的过程中，处于无为状态，脑力

劳动的消耗更少。此外，经常处于无为状态的人体，对利益追求，人间的恩怨以及感情的冲突都已十分淡漠，这既有利于养生，又能使人进入能量低耗的境界。

辟谷服气的深呼吸，有利于消化功能增强，对于食入的少量水果、蔬菜、药物的利用率大大增加。故从能量的角度讲辟谷功能态是一个低耗多产的能量状态。

3. 另有供能系统形成

读了上面两方面的论述（辟谷功能态下的有形进食和辟谷功能态下低消耗多产出）后，千万不要产生误解。不要认为辟谷仍有有形食物（菜、果、药等）供应，只是供给的数量恰是人体的最低需要量。如果真是这样，辟谷的价值就大为逊色了。

我们谈到的少量有形进食和低消耗多产出只是从能量的供应方面谈到的两个侧面，而且是未涉及人体生理功能发生质变的方面。为了叙述的方便，我们称其为"有形食物摄入因素"。辟谷实践证明，为维持辟谷功能态，"有形食物摄入因素"是十分重要的，但并不是起决定性的质的因

素。我们认为在人体进入长期辟谷状态后，体内形成了一种新的供能系统。这种供能系统，不是人们常见的口食有形食物，而是靠这种新形成的供能系统，摄取无形（我们肉眼看不到）的营养物质。我们把维持辟谷的这种因素称为“无形营养摄入因素”。这两种摄能方式相互依存。

当人体在短期辟谷的阶段（几天、或半月余）“有形食物摄入因素”占主导地位，即是说，这个阶段，“无形营养摄入因素”尚未启动（这种机能尚未形成）。人体摄入的有形食品不足以供人体正常生命运行的消耗，所以此阶段体重一般要减轻（即古代记述的辟谷轻身）。用消耗身体的多余积存来补充摄入能量的不足。与此同时，人体常有不适出现，如乏力、头晕，此乃《却谷食气》中所说的“为首重、足轻、体胗”等感受。然而，当辟谷通过“有形食物摄入因素”占主导地位的阶段，“无形摄入因素”逐渐启动后，另外的供能系统形成。这样一来，人体的能量就得到足量的补充。这时，辟谷者将感到气血充盈，体轻身健，精力充沛，一消辟谷初期的乏力状况。似有得道成仙感受。

另一供能系统形成是有前题的，就是当人体

的肠胃系统的负担减少到最低限（即阈值）时，生命体的自组织方能形成。而这种自组织系统就担负了无形营养摄入的功能。前面提到过的9年不食人间烟火的旭方姑娘，其生命展现出良性状态，就是体内自组织系统形成的结果。

由上面的分析，我们能否对辟谷和辟谷功能态的涵义作如下陈述：

“辟谷”是指通过断五谷的修炼方法，使人的进食方式由有形食物摄入向无形营养摄入转化，最终实现“无形营养摄入因素”占主导地位的供能状态，而这个供能状态就叫做“辟谷功能态。”

2-6 抗寒与辟谷是抵御外部环境冲击的两大主要功能

1. 自然界对人类的恩惠是无限的

人类离不开生存的环境，从小里说，这个环境是指人类生存的空间，习惯称之为自然界；从大处讲，这个环境是指宇空大世界。无论自然环境，还是宇空大世界，都为人类的生存、发展创造了有利条件或环境。我们人类之所以能在地球

上一代一代的繁衍，自然界（也包括宇宙）的哺育和恩惠起着决定性的作用。没有阳光，世界是一片黑暗，生命将遇到难以想象的困难；没有水，世界将干枯，人类（包括生物物种）将灭绝；没有树木，地球将沙漠化；没有农家作物，人类将无粮可食，无衣可穿，……如此等等。一幅人类依附于自然的图景生动地摆在我们面前。人类繁衍的历史是大自然对人类恩惠的写照，人类文明进化史一刻也离不开大自然的恩惠。总之，人类生存离不开自然环境，人类发展更与自然环境息息相关。这是因为，人类是从自然界的生态环境中一步一步地进化而来的，因此，人类一时一刻也离不开自己赖以生存的自然界，逃脱不了宇宙大时空的运动规律对人类的制约。自然界对人类的恩惠是无限的。

2. 自然界对人类的冲击是无情的

根据对立统一的辩证观点，自然界对人类有有益的一面，就必然有对人类不利的一面。在考虑了自然界对人类的恩惠无限的一面的同时，我们应以极大的努力关注自然界对人类冲击的方面，而且应充分地估计到这种冲击的无情性。

有关自然界对人类冲击的方面举不胜数，我们只就人类正常生命运动，威胁人类健康的有关方面简述如下。

第一：高寒给人类的生存带来很多麻烦，为了保温，身上要穿冬装（而且一代一代的翻新着式样）。屋内要有取暖设施（火盆由火炉替代，火炉又由暖气更替，电气取暖设备悄然进入家庭，有取代暖气之势）。室外作业更增加了重重困难。这些仅仅是给人造成的困难与麻烦。然而，严寒对人类的威胁是生病，甚至死亡。

第二：高温也是人类不显形的杀手，高温天气不仅使人的正常工作和生活受限，而且造成疾病发生。除此之外，高温使人死亡的事例并非少见。

第三：地震可造成房倒屋塌，生命财产受到严重损失。

第四：水是人类不可缺少的，它是生命之源。然而，洪水则酿成灾害，洪水经过的地方庄稼倒伏，房屋冲毁，财产流失……，甚至造成人员伤亡。

第五：干旱可造成农作物枯死，颗粒不收。干旱是饥饿的先兆，是造成人员大面积伤亡的魁

凶。

第六：风可以调解人们的生活环境，风和日丽有利于人类生存。但是，暴风（包括飓风、台风）就对人类无情了，它的破坏性不仅表现在很严重，而且极为迅速，防不胜防。

如此等等，太多太多了，不必再例举了。举上面几例，是提醒人们，当给我们最大恩惠的自然界发起疯来时，会给人类带来巨大灾难。人类在实践过程中，逐步认识到自然界对人类生存的两重性，所以才在最大限度利用好自然环境的同时，竭尽全力地去改造自然，使其对人类可能造成的危害减少到最小。这是认识自然界——我们赖以生存的环境的目的。

3. 人类有抵御来自自然界冲击的方法

由自然界哺育出来的人类是动物之灵长，有思维，会劳动。面对自然界对人类利弊的两个侧面，实行着兴利废弊的系统工程。比如，兴修水利，屯水于水库、湖泊，既可防旱，又可防涝；绿化山林，既可防风，防沙，又有经济收入；深入开展气象研究，及时防范暴风袭击；提高地震预报准确度，使震灾损失减少；高温、高寒的研

究使生活在高寒、高热地域的人们有足够的防御设施。

透过这些方法，看到了人类战胜自然的决心（请注意，自然界是战不胜的，只能在深刻认识自然规律的前题下，能动地适应自然界的变化，这里的战胜二字只是对决心的表述）和毅力。不过，这些方法只是人类改造自然环境的一面，还未涉及人类自身功能性适应自然界变化，主动提高抗冲击能力的一面。

4. 严寒和饥饿是对人类的两大威胁

自然界带给人类的威胁是多方面的，但是与人类最密切相关的是严寒和饥饿。人一天三餐，离不开进食，不食则饿；每年，大自然都给人一个寒冷的冬天，过寒有碍生命运动正常运行。所以我们把严寒和饥饿看作是对人类的两大威胁。要想真正摆脱寒冷和饥饿对人类的困扰，不能单纯改变生活环境，还必需提高人体的主动适应能力。

5. 抗冲击能力的获取是人类求得“自由”的呼唤

人要从自然界的束缚中解放出来，必须提高人类抵御来自自然界的各种冲击的能力。这种能力的获得是人类追求“自由”的强烈愿望，有关这方面的言论和行为都是心灵的呼唤。

抗寒功能开发和辟谷功能的获取之所以引起人们的重视，就是因为这两大功能是直接针对自然界对人类的两大威胁。通过研究运用自身潜能的激活方法，使人达到主动抵御外部寒冷和突然来到的饥饿袭击的目的。

抗寒与辟谷表面上看是抗寒冷，抗饥饿，而实质是人体的素质得到全面、整体的提高，这才是抗寒与辟谷两大功能的真正含义和价值。

让我们用强烈的意念去呼唤人类生命春天的到来，让我们用刻苦的实践呼唤人类生命素质优化的早日实现。

2-7 气功可以开发抗寒和辟谷功能

前面已经讲过，高寒和饥饿是对人类的两大

威胁。人们在严酷的教训面前，已经意识到开发人体抗寒功能和激活人体辟谷能力的重要性，并渴望将其快速开发出来。

当代高科技对待高寒和饥饿的方法，尽管可列举很多，但归结起来，不外乎以下两条：

一是想尽办法制作防寒衣物。

二是研制高热量微型食品。

这两个方式，应付高寒和饥饿只能讲是外部应急方式，而不是主动地，功能性的抗寒冷和抗饥饿的方法，于是，防寒衣物和微型高热食品加速了人类与自然界的隔离，加速着人类功能性抗寒能力与辟谷能力的消退。

能否找到一种内部功能性抗寒方式或辟谷方法。这是人们普遍关心的问题。

功能性抗寒功能开发方法和功能性辟谷能力激活方法，早在几千年前我们的祖先就有实践，这就是“寒暑不侵”的修炼术与“不识人间烟火”的服气辟谷。

气功可以实现人类开发潜存抗寒功能与辟谷功能的愿望，连续多年冰天雪地单衣生活，以及上百天不进谷食而生理功能正常运行的奇特现象，引起了科学界极大关注。人们从最初的惊

讶、怀疑到对事实的确认；从对现象的收集到对机理的研究，经过了风风雨雨的十几年历程，总算为气功抗寒和服气辟谷找到了应有的科学位置，这一认识上的重大变化促进着理论思维的进程，加速着理论对实践的指导作用的发挥。

2-8 抗寒功能态分类

存活在人体内的抗寒功能通过一些方法可以使潜能显现，就其激活方式或抗寒程度可作如下分类:

1. 从抗寒功能获取方式分类

第一种，自然抗寒

这种人体多数是从小就少穿衣服，使机体与自然界自幼就能高度协同，这类人体的抗寒程度不同，抗寒深度最强的是四川省的“火娃”。

第二种，长期锻炼开发出抗寒功能

一些同志喜欢体育活动，身体素质很好，经过长期锻炼（如冬泳者）机体抗击自然界冷空气冲击的能力大幅度提高，年复一年，引起生命运动素质发生变化，这种人体的抗寒功能的深度不

是很强。

第三种，气功修炼开发抗寒功能

通过气功修炼，使存活在体内的抗寒潜能显现出来，这是一种需要一定程序化训练后方能取得的功能。由于这种功能是修炼而得的，所以对一般人体适用性较强，开发的深度也较大。

第四种，激发性抗寒功能显现

有极少数人，通过某种方式激发后使抗寒功能显现，这种功能一般稳定性较差，维持的时间也不长。严格讲，这是一种局限性功能显现，而不是机体整体功能的综合效果，故功能维持时间不长。

2. 按抗寒深度分类

第一类，高深度抗寒态

高深度抗寒是指生活的环境温度较低，大约在-20℃～15℃之间，人体穿单衣可正常生活，生命运动不出现异常。

第二类，高稳定抗寒态

具有高稳定抗寒功能的人体，其功能一般是不会消失的，即可以维持一生，这种终身抗寒态是最有应用价值的功能态。

第三类，短期抗寒态

有的人抗寒功能开发后，以为不需要再刻苦修炼，一两年后停止练功，于是其获得的抗寒功能就渐渐消退。还有的人抗寒功能显现后只维持几个月，即行消失，这一般是在激活因素下取得的功能。

第四类，跳跃式抗寒显现

有的人抗寒功能取得后，由于维护功能的方法不得力，使功能时隐时现。这种抗寒态应说成是不成熟的抗寒态。它是因旋子的能级有较大幅度振荡而形成的不稳定的功能态。

2-9 辟谷功能态分类

辟谷分类，可以从辟谷原因分类，或从绝五谷程度分类，或辟谷时间长短分类。这些分类是必要的，但是这些分类方法还没有离开辟谷期间所呈现的表观现象（辟谷诱发原因、断谷多少、辟谷时间）。我们主张辟谷分类首先应从功能状态入手，只有这种分类方式，才涉及到辟谷的实质。我们试将辟谷分为冬眠态、断谷态、深度辟谷态、准深度辟谷态。

1. 冬眠态

某些低级动物（如龟、蛇、蝎子、青蛙等）有冬眠习性，每到冬季来临时，这些小动物主动地寻找洞穴，进入冬眠期。在冬眠阶段，它们不吃、不喝、不运动，新陈代谢极为缓慢，基础代谢下降到维持“假死”状态。对于人体来讲，印度的瑜伽功可使人体进入冬眠态。有的报导甚至讲把人放在木箱中埋入地下，20 年出土后还可生还。这是类似有冬眠习性的小动物的冬眠情况。我国也见到长睡而不起的体例。冬眠态的表现（不吃、不喝、不动）远离人类社会，故实践的人很少，没有明显的应用价值。但是，作为研究人体的功能，冬眠态还是有学术价值的。本书所讲的辟谷，不属此类。

2. 断谷态

所谓断谷态，是指辟谷者只是不吃五谷，但要吃水果、蔬菜和药物。也就是说，此时的机体是要摄取部分营养物质，以维持身体热能的正常水准（注意人体平时进食量，常有过量情况）。现在大面积辟谷实践中，多数人的辟谷情况，是

属于断谷态。这是一种比较安全，好操作的辟谷状态。也是群众比较容易接受，并容易达到的状态。比如，辟谷月余的辟谷者，基本属于断谷态。

断谷态优点很多，不仅在操作过程中，使辟谷者心态平衡，易于功效显现，而且人能照常工作、生活，所以有利于在更大范围内推广。

一般来讲，在进入高层次辟谷态前，不少辟谷者要经历断谷态，只是通过这个状态的时间长短不同而已。

应指出，断谷是界于饥饿适应与第二供能渠道形成之间的状态。这是初级辟谷功能态。

3. 深度辟谷态

深度辟谷态是第二供能渠道开通的状态。这时的辟谷人体，将不吃任何谷物和其他食物（水果、蔬菜、药物等），完全靠服气和服水维持生命。

在第二章 2–5 节中，我们提出了两种供能方式的设想，一是通过嘴等消化系统把摄入的“有形食物”转化成供人利用的能量；二是不通过人们习惯的消化系统而摄入的“无形营养”。这种

无形营养的摄入渠道，我们称之为第二供能渠道。可以说，第二渠道开通的过程是使“无形营养摄入因素”参入人体代谢的过程。一旦第二供能渠道全部开通，人体的能量代谢将不再是“有形食物摄入因素”参与下的代谢方式，这时的人体已发生了质的变化。

深度辟谷态是人类追求与向往的状态，也是对人类进化与发展有重要意义的辟谷态。

4. 准深度辟谷态

所谓准深度辟谷态，是基本属于深度辟谷的状态，即表现为接近深度辟谷态的特征。之所以称接近，就是不完全，这种辟谷态还间有少量蔬菜、瓜果、药物摄入。在目前广大群众的辟谷实践中，拥现出一批进入准深度辟谷态的人体。如在第五章 5-1 节中将会看到旭方 9 年不食人间烟火、熊再定 16 年不进食、温嗣香 30 多年辟谷，以及释宏青深度辟谷的介绍。他们的辟谷实践向世界宣布，人可以进入准深度辟谷态，而且还能在一个相当长的时间内进入深度辟谷态。他们在辟谷期间，其生命运动正常，体力不减，精力旺盛。因此，这种辟谷态最有应用价值（自然

也有重大研究价值）。应大力开发准深度辟谷态。因为这种状态是使人体通向深度辟谷态的必经阶段。然而，只有深度辟谷才对人类飞离地球（详见本书第六章）有重大应用价值。

在此还要指出，进入准深度辟谷态的人体，其辟谷时间都是很长的。时间越长，第二供能渠道开通的越好。从能量的角度讲，准深度辟谷态是功能非常稳定的状态，即在辟谷过程中，波动不大，功效明显、稳定。

上述四种辟谷状态，后三种都有很大的推广价值（应用价值和学术价值）。这是因为，这三种状态的最大特点是生命运动旺盛，人能正常工作和生活。可以设想一下，当人类进入少食，不食后反而使生命更有活力，这是多么诱人的情景。人类生存方式被优化，这不仅是人类生存的需要，而且也是人类进化、发展的必然结果。

上述分类方式，是抓住了辟谷者的功能态特征。因为，只有功能态特征，才最真实地反应着人体生命运动的本质。

2-10 抗寒与辟谷功能的共同机理

抗寒与辟谷是人体两大特殊功能，进入抗寒功能态，或辟谷功能态的人体都是人体生命运动一种特殊的功能显现。尽管两大功能的表现形式不同，目前对它们共同的生命运动机制尚不很清楚，但是有几点是可以预言和推断的。

第一，机体内高度有序化

无论是抗寒态还是辟谷态，其体内旋子的有序化程度是很高的。

正像旋子说所描述的那样，一般人体的有序化程度并非很强，而是有局部、或少量有序化程度欠佳的子系统存在。但对于进入抗寒态或辟谷态的人体，其有序化程度是很高的，或整体高度有序化，或部分子系统高度有序化，无论前者，还是后者，都对人体生命运动的优化产生积极作用。

第二，子系统间的高度协同

人体是一个巨系统，也是一个高度有序结构的机体。阴阳、虚实、寒热的对立和统一，正确地反映着人体各子系统间的相互关系。对于抗寒

态和辟谷态的人体，不只单有子系统的高度有序化，还必须实现各子系统间的高度协同。这是因为机体的功能态是人体生命运动整体优化的综合效应。如果子系统的联系和协调出现紊乱，则反映出机体中某些子系统的独立性占了上风，它将破坏整个机体的正常生命运动的运行，使生命机体的正常运动出现障碍。此时，人体外观表现为“得病”。

关于旋子说对疾病调治的观点，非常明确地说明了机体同态旋对机体正常运行的本质制约，指出了机体各子系统高度协同与机体同态旋的本质联系（同态旋是机理、高度协同是表述方式）。因此，我们可以讲，气功治病（实际应说成调理），实际上是调整各子系统之间的关系，使各子系统间能协调统一的运行，通过这种调整，使机体的生命运动状态从子系统的独立性占上风回到整体“统一”占主导地位的高度有序状态。也就是说，又回到生命运动正常运行的状态。这是机体由有病到治愈的过程。

关于整体协调的论点，已得到国际友人的极大重视。“英国著名科学家李约瑟曾经引用魏莱的话评论说，中国古代哲学家主张阴阳学说的目

的，‘是企图在人生中获得两者之间完美的和谐’。普里戈金也认为，中国传统自然哲学强调的是‘关系’，注意研究整体的协调和协作，以期达到一个‘自发的有组织’的世界”（引自《协同学入门》）。可见，“整体”的观点，“协调”的观点是解释人体生命运动走向优化的重要论点。

对于抗寒功能态和辟谷功能态，对子系统的有序化程度及子系统间的协调性的要求就更高。因为在这两个功能态下，旋子的能级水准已达到了相当高的程度，这是与正常态有别的。

第三，能量补充与功能维持

在第二章中已指出，功能取得的原因，是机体旋子能量水准提高的结果。所以，当机体获得了抗寒功能和辟谷功能后，必须设法维持旋子的高能状态，由于影响生命运动的某些因素，会使旋子的能级向低能态跃迁。所以必须经常给旋子“补充”能量才能使机体的功能得以维持。然而，补充能量的最好方式是气功修炼。

第四，非进食方式摄取营养或能量

此点前面已有论述，不再重复。

以上是从抗寒和辟谷两种功能态的共同特征作了几点论述，这只是初步的，还需深入研究。

但无论怎么深化，我深信，关于机体有序化、子系统间的协同、能量随时补充、非进食方式摄取营养的观点是不会改变的。

2-11 抗寒与辟谷功能的各自特点

在上节中，我们讲述了抗寒与辟谷功能的共同机理（机体有序化、子系统间的协同、能量随时补充），它是抗寒与辟谷两大功能内在的本质特征。既然是两大功能，它们除了有共同点外，一定还有表征各自特征的独立性，我们在本节中进行探讨。

第一，开发（或激活）的方式不同

我们在第三章中将介绍抗寒功能和辟谷功能的开发方法，各自的开发方法有鲜明的特点。尽管抗寒开发可诱发出辟谷效果，而辟谷激活也可引发抗寒潜能，但是他们的主旨确是不同的。抗寒开发旨在激活抗寒潜能，而辟谷术是让人产生辟谷效果，随之而得的其它功效，只是付产品。正因为各有各自的开发目的，所以其功法的编排，意念的运用都有各自的特殊性。

第二，功能显现的前兆不同

两大功能显现前，都有一些功能显现的前兆，练功者都能非常明显地体察到。如抗寒功能显现前，身体有燥热感，憋闷感，这就预示着“存活”在体内的抗寒潜能已开始活跃，把握好这个时机，就能使人很快进入抗寒功能态。再如辟谷功能，在辟谷功能态到来前，往往有不想进食的感觉或见食物就恶心的预兆。这个前兆就提醒练功者，你即将进入辟谷功能态，此时，应主动辟食，加紧练功，以便使刚诱发出的功能得到巩固。

第三，维持机体生命运动能量的摄取不同

抗寒功能态人能在冰天雪地中着单衣生活，根据热辐射理论，其向体外辐射的热量相对来讲较多（因没有防寒衣服这个保温层）。为了维持机体的正常生命运动，其体表温度必然下降，人体体表温度的变化是人体组织生理活动的晴雨表，抗寒功能取得的过程是体内有序化提高的过程，同时伴有体表温度下降，通过这种下降，使人体更有效地防止过量热能的散失。

进入辟谷功能态的人体，可长期不食谷物，但身体强壮如故，是什么原因，机体正常生命运动的能量由何处而来，如果说辟谷前几天自身体

重有自行下降的现象，那么对长期辟谷者，其体重是不会总下降的。此时，维持生命运动的能量又从何处而来？问题的答案很简单，是靠体外宇空世界供给，也就是说辟谷者在体内已形成了这么一种机制，即可以把自然界的有关能量或营养物质通过皮肤（或其它渠道）吸收到体内，而体内又形成了利用这种能量或营养物质的转化系统，将外界能量或营养物质转化成维持正常生命运动的能量。

实验证实，抗寒功能态人体的每日摄入量为2300×4.184焦耳，而每日消耗的热能为3200×4.184焦耳，其中900×4.184焦耳热量从何而来，于是就有两种推测，一是抗寒功能态人体利用食物的功能较强，二是不排除从体外宇空中吸取营养物质的可能性（即“无形营养摄入因素”启动）。

由上面分析，不难看出，两种功能态人体维持正常生命运动的能量来源有共同渠道，也有不同特点。

2-12 抗寒与辟谷功能态的形成标志着人体生命运动状态得到优化

当对抗寒功能态及辟谷功能态的异同作了上面的陈述后，我们对这两大功能的认识加深了，我们就有可能讨论抗寒与辟谷对人体生命运动的重大影响。

在讨论前，我们先引入几例已进入功能态人的事例。

郭善儒（本书主编）通过气功修炼，不到一年时间，从衣服堆中解放了出来，现在穿单衣生活已进入第九个年头，身体状态良好。

方旭（东北 20 多岁的姑娘）已九年不食人间烟火，辟谷九年，不仅容光焕发，婷婷玉立，而且天真，活泼，健美，聪慧。

张玉芳（天津中年妇女），已三年冬天穿单衣过冬了，体力充沛，身体健壮，且特异功能得到进一步激发。

刘海荣（本书合作者，河南中年妇女）在气功修炼过程中出现了深层次辟谷，为时两年，不但身体没有不适，而且精神旺盛，身体强健。

天津的王振须和房玉华通过抗寒功修炼已五年单衣过冬，四川释宏青也多年不进食物……，可举的事例很多，只举上面几位代表，他们都是通过修炼进入了抗寒功能态或辟谷功能态的人体，这些人的共同点则身体健康、能以旺盛的精力投入工作或学习。

身体健康，工作效率高只是一个外观现象，我们应透过表观现象来考察这些人体生命运动变化。

那么，进入抗寒或辟谷功能态人体的生命运动有什么变化呢？对于这个问题的完整回答（理论上，本质上的回答）还为时过早，但有一点可以肯定，抗寒与辟谷促进了人体健康，而人体健康又是人体生命运动素质优化的外部表现。无论抗寒人体还是辟谷人体，对自然界（或外部环境）的冲南（寒冷或饥饿）有极高的适应能力，这种适应能力是生命运动被优化的标志。

2-13 抗寒与辟谷融为一身的重大意义

既然抗寒功能和辟谷功能是人体的两大潜

能，在实际生活中，这两大功能被得到开发后，对人体的生命运动产生着积极的作用。那么，能否将这两种功能在一个人身上同时体现出来呢？目前，人们还停留在某一人体只开发出两种功能中的一种，或是抗寒功能，或是辟谷功能。如果我们找到一种方式，两种功能同时（或先后）在一个人身上开发出来，将是一个划时代的科学突破。是人体生命运动质的飞跃。关于这个问题，我们有如下三方面论述：

1. 学术价值

在讨论学术价值前，我们先回顾一下第一章和本章前几节涉及的八个重要问题。

一是抗寒与辟谷功能是人体两种特殊的功能态，它既有功能态的普通内涵，又有自身的特征。

二是抗寒与辟谷功能态是气功修炼所形成的高能量功能态。通常，它们是长期艰苦修炼的必然结果。

三是抗寒功能态与辟谷功能态下，人体体内的旋子处于高度有序状态，而且各个子系统实现了相互之间的高度协同，是体内自组织形成的宏

观表现。

四是抗寒与辟谷功能态形成的完整解释，要依赖于统计学和动力学的美妙结合所建立起的有序结构。

五是抗寒功能态与辟谷功能态标志着人类生命运动的优化，而这种优化的方式是依循着人体生命逆过程的程序。

六是抗寒与辟谷的切入点不是屈从于自然环境的摆布，而是启动自身功能，主动的适应外部环境对人类的两大冲击（严寒与饥饿）。恶劣的环境和条件有时也能促进系统发展和进步。最完美地适应某种特定环境的物种往往不是最可能成功的物种；相反，能对付恶劣环境的物种才是生存游戏中进化最优的物种。

七是抗寒与辟谷功能态下，体内有新的摄能系统形成，用“无形营养摄入因素”替代“有形食物摄入因素”，从而开通了从宇宙大时空中摄取营养物质的供能系统。

八是抗寒功能和辟谷功能都是“存活”在体内的潜在功能，即“潜能”。“潜能”“存活”，为人们开发这两大功能提供了可能。

通过对上述八个学术观点的回顾，更加感到

探讨两大功能集一身的学术价值的重要性。

(1) 抗寒功能态和辟谷功能态形成的自组织化解释，将自组织理论运用到人体气功功能态，是对自组织理论内容的丰富与延伸

《自组织的哲学》一书在自组织演化的复杂性的论述中写道:“在探索复杂性的道路上，自组织的一系列学科，如耗散结构论、协同学、超循环论、突变论和相变理论等，作出了不可磨灭的贡献。然而，从对复杂性程度的认识上说，最引人注目的进展要数混沌动力学和分形理论了”。通常，人们用混沌（CHAOS）来描述混乱、紊乱状态，无规则的运动和不成形的事物。有关“混沌”的说法在中国古典书籍中早有记述。“未有天地之时，混沌如鸡子，盘古生其中，万八千岁，天地开辟，阳清为天，阴浊为地”(《三五历》)指出了天地由混沌而生。而“气似质具而未相离，谓之混沌。”(《易乾凿度》)道出了气的原始混沌状态。可见，混沌就是浑然一体，没有区分与差异，一旦开窍，混沌也就不存在了。“从混沌到有序”是说明宇宙演化的重要观点。近年来，“混沌”的有关理论在自然科学中得到应用，并向解释人体科学之谜延伸。

人体抗寒功能态和辟谷功能态的最终解释，要靠自组织理论。“在组织性下统一起来的关于物质运动的描述，更能揭示物质运动中物质、能量、信息流动以及组织性层次之间的辨证的、动态演变的关系。”“运动意味着演化，演化有着丰富的多样性，演化就是多样性在各种具体的物质、能量、信息条件下的可能性空间中的展开，于是可能性在现实时空中转化为现实。自组织理论揭示出这样一个令人信服的事实：只要条件具备，自组织就是无组织发展的必然结果”。妙！我们从中看到将自组织理论用于人体科学研究的合理性，看到了用这个理论解释抗寒功能态和辟谷态的曙光。

有关抗寒与辟谷的基本概念，如旋子假说、旋子模型、旋量子辐射以及旋量波等一系列概念，功能态形成与转化的观点，以及抗寒和辟谷功能的机理的论述，为接纳自组织理论作了必要的准备。因此，抗寒与辟谷功能态的研究具有重大学术价值。

（2）抗寒与辟谷的研究成果将是对生理学的重大突破

第一是对机体能量来源的突破。

关于能量来源,《生理学》(周衍椒、张敬如主编)指出:"从能量代谢的角度来考虑,人体不能直接利用太阳所提供的光能,也不能利用外部供给的电能、机械能等;人体唯一(请读者注意"唯一"两字——作者注)能够利用的是摄入体内的特定物质分子结构中固有的能量,也就是食物中所蕴藏的化学能。""机体经常摄取的营养物质包括糖、脂肪、蛋白质、无机盐类、水与维生素等。其中前三种,既是构筑机体结构、实现组织自我更新及其它一些重要生理功能所不可短缺的物质,又是机体能量的主要来源。"这段引文清楚地说明,机体能量主要来源于糖、脂肪和蛋白质。但深度辟谷者在辟谷阶段,基本不吃含糖、脂肪、蛋白质的食物。然而,在无上述主要供能食物摄人的前提下,辟谷期长达 1 年、2 年、9 年、甚至更长,且照常工作或学习。这就违背了生理学中关于机体能量来源的原则。这是对供能方式的突破,这一重大突破将会引起与之有关的诸多理论的重新认识(如,对人的肠胃系统及消化功能的再认识)。

第二是对机体保温方式的突破。

在人类进化发展进程中,穿衣服成为人们习

以为常的事。天冷了身上要加衣服，天热时人会主动的减衣服，这好像是人类生活的一条自然法则，并无形地支配着人们满足对衣服的需要。总之，无论是衣服增加，还是衣服减少，都是力图调整人体外的保温层（衣物这个保温层把肌肤与外界隔开），以达到人体适应外部温度环境的目的。

一批进入抗寒功能态的人体，用多年穿单衣生活的实践告诉人们，人可以不依赖（或把这种依赖减少到最小程度）衣服这个保温层，实现人体与自然界的协调。初看起来，单衣生活现象不可思议，热量大量散失，又怎样维持人体的正常生命运动。没有足够的保温层，肌肤怎耐得住寒风的侵袭……。一系列问题，都集中在机体如何保温这个热点上。

生物物理学指出，机体的散热方式有辐射、传导、对流、蒸发等。其中辐射散热，在机体安静状态下所占比例最大，约占总散热量的 60% 左右。辐射散热量同皮肤温度 T_1 和气温（环境温度）T_2 的温度差值以及机体有效辐射面积等因素有关，即，散热率为：

$$C_R = A S \varepsilon_1 \varepsilon_2 (T_1^4 - T_2^4)$$

A——皮肤表面积；S——stefan 常数

ε_1——皮肤辐射率；ε_2——环境辐射率

对于特定的环境和特指的人体，C_R 与 $(T_1^4-T_2^4)$ 成正比，所以其中每一个量有微小变化，都对 C_R 有较大影响。对于在特定的环境下（如一天的某个时辰）T_2 是一个定值，人又无法改变 T_2，但是对于 T_1 来讲，人可以通过某种方式使其下降。由于 T_1 的下降，使 C_R 变小。

对于不具备抗寒能力的人，T_1 不能下降很多（否则就可能冻病），但对具有抗寒功能的人体，T_1 就可以较大幅度下降。也就是说，抗寒功能态人体是通过皮温降低为代价来换取热辐射率下降。衣服穿的越少，皮温下降越多，C_R 就越小。对于不具备抗寒能力的人体，皮温过度下降，会冻坏身体，所以他们以多穿衣服，制造人为保温层，来确保因热辐射造成的热量散失减到最低程度。

通过上述分析，我们看到了抗寒功能态人体保温方式与常态人绝然不同，用皮肤温度下降来控制机体的热量少散失，是对机体保温方式的突破。由于这种突破，会引起与之相关的一系列重大观念的转变。

（3）抗寒与辟谷对优化人体生命运动素质有重大学术价值

无论是抗寒功能开发，还是辟谷术的运用，对人体的生命运动素质的优化都有积极作用。

首先是抗寒功能态下，人体的体温下降，使人体生命状态进入逆向运行，有利于延寿。

辟谷期间，肠道无集存滓秽。古人讲："欲得长生，肠中当清；欲得不死，腹内无滓"。即是说辟谷可提高人体的健康水准。

可见，抗寒和辟谷对促进人体健康长寿给出了重要提示。这不仅丰富了"人类学"、"老年学"的学术内容，而且给"遗传学"增添了研究的新课题。

2. 应用价值

前面章节中，已把抗寒与辟谷功能称作人体的两大功能，是涉及人体生命运动优化的两项重要功能。这是因为，不仅这两大功能有深刻的学术价值，而且有重大的应用价值。这表现在几个方面。

第一，经济价值。人体抗寒功能开发与辟谷术的宏观表现为少穿衣服、不进或少进食物。如

果抗寒与辟谷体现在一个人身上，就意味着他又可少穿衣，又能不进谷食。即省掉了人体日常生活中的两大烦事——吃、穿。

一个工薪人员的开支，除了房租和交通费用外，绝大部分工资用于吃饭和穿衣。所以对具有抗寒和辟谷功能态的人体讲，衣服和饭食（辟谷期间）的开支可以省下来。

另外，抗寒态和辟谷态人体的生命运动素质得到了提高，他们生病的可能性减少，这样又可以节省一大批看医生、治病的医疗费用。

除了吃、穿、医疗费用节省以外，其他方面的节支也是很明显的（如：被褥减少、取暖设备无需求或需求不高）。所以对于单个人体讲每年的用于吃、穿、医疗方面的费用就会大幅度下降。

上面是对一个人来讲，而对整个人类社会吃、穿、医疗的费用下降就非常可观了。

为了说明这个问题，现把天津理工学院人体抗寒功能开发研究组，承担市科委“抗寒功能开发的经济及社会效益初探”项目的部分研究结论，作必要的引用。

在“关于《人体抗寒功能开发研究》课题社

会效益与经济价值的评估”中指出：在该成果理论指导下练功，人体将会收到冬天着单衣过冬的奇特抗寒效果。从目前非推广性观察与调研，人体抗寒功能一旦得以开发，将会产生巨大的经济效益和显著的社会效益。……只就冬装减少一项，经层次分析和预测，按最保守的数字（以天津为例）计算，

天津人口 700 万

能练功者（除老人、儿童占五分之二）为 700 万×3／5

实际自愿练功者按能练功人数的 5%计算为 700 万×3／5×5%

练功后的功效（最保守计算），能穿单衣者占 10%，着夹衣者占 20%，……等等。

天津市就冬装一项，上述练功有成效者的节支为 3880 万元。

上面的计算是极为保守（如练功人数按 5%计算）的计算。但就这种保守算法，节省服装费的数字还是警人的。那么这个保守的计算若推广到全国寒冷区域（按 3 亿人居住在冬天须冬装的环境，这又是一个保守数字），将是天津市节支的 3880 万元的 43 倍，即 16.68 亿元人民币。

关于辟谷大面积推广的经济价值因涉及因素较多（辟谷人数、辟谷的时间、辟谷的深度都影响计算）难以计算，但辟谷带来的谷物的节省也是相当可观的。

有关经济价值的完整考虑与计算，将是我们即将完成的科研项目的任务。

第二，在部队上的价值。气功抗寒与辟谷在部队建设方面的应用，将有重大意义。

部队是一个特殊的战斗集体，在保卫国家安全和执行特殊任务（如抗灾、救援）中，任务的突发性，要求部队快捷的到达指定位置或限期完成任务。如果由取得了抗寒功能的战士组成特种部队，那么，该部队将是一个极为轻装的群体，无论行军还是执行任务都是非常方便的。

长期在寒冷地域（如西藏、东北等地区）执行边防任务的战士，抗寒和辟谷的重要性对他们显得更为突出。抗寒与辟谷可使他们轻装，有利快捷执行战斗任务；可减轻给养供应负担；可防止气温突然下降造成的伤亡；可不必因供应不足而担心缺粮；可以在轻装的情况下，增加弹药的数量，从而提高战斗时的火力强度。总之，抗寒与辟谷对边防战士是十分重要的。

第三，对执行特殊任务的人员，如地矿勘探者，他们可以因减少随身携带的衣物、食品而加速任务的完成。

第四，提高对自然灾害承受的能力。

水灾、旱灾、风灾、地震等自然灾害，都会不同程度的使人们的生命财产受到威胁和损失，都有因缺衣、少食而造成人体寒冷和饥饿。如果人们掌握抗寒和辟谷术，对突然到来的自然灾害就能作到无衣而不急，缺粮而不慌的平静局面。这就有效地防止了不必要伤亡的第二次出现（第一次是灾害突发而躲辟不及造成的，第二次是衣、食供应不上造成的）。

第五，更重要的是提高人体健康水平。

“辟谷可降低转氨酶和高血脂，提高高密度脂蛋白，改善血细胞功能，调整内分泌，对人体血清蛋白的比例有较好的调节作用，并可降低糖尿病人的血糖，提高免疫功能”。(《气功与生命科学》95.No.2“辟谷有益健康”)

从古典阴阳之说，人体健康是体内阴阳平衡，气血运行良好的必然结果。（有关阴阳之详解，可参看名词解释阴阳词条）

很明显，由于人的健康水平提高了，人就能

以旺盛的精力，出色地完成自己的本职工作。这方面的事例很多，不必赘述。

3. 社会价值

气功抗寒与辟谷的社会价值也是非常明显的。

首先，由于人体进入上述两大功能态后，不仅其身体强健，而且精力旺盛。这就为好好工作学习与生活提供了坚实的身体素质条件。一般来讲，抗寒功能态人体的思维敏捷，工作效率较高。进入抗寒与辟谷态的人体的生活质量较高。

其次，由于功能态人体的身体素质较好，少生疾病，这样就有更多的时间用于工作、学习。同时，也为从事更丰富的社会活动创造了条件。

第三，将引起生产结构变化和医疗卫生结构的变化。这样一来，就有更多的人省下来，从事其它的工作。

第四，一般来讲，练功者的情绪比较稳定，胸怀开阔，好施助人。对于练抗寒功和辟谷术的同道，也同其他练功者一样，具有良好的精神状态和心静如水的心境。而且，这些人为了求得功能的稳定，他们对情绪的要求就更高，所以长期

进入抗寒态和长期辟谷态的人体的思想境界应该更高。

不言而喻，较高的思想境界是社会安定的重要保证。

通过上述关于抗寒与辟谷的学术价值、应用价值及社会效益的粗略分析，不难看出，抗寒与辟谷融于一身有重大意义。我们要把眼界放得更宽、更远些，要把人体抗寒、辟谷对人体生命素质优化的功效，与地球人对未来的抉择联系在一起，要用实际行动完成把我们本元地球人的科技、文化转交给下元地球人的任务而努力（关于多元地球人的论述，请详见本书第六章“回到大自然的怀抱”）。

第二篇　抗寒与辟谷激活

抗寒功能开发与辟谷激活是气功修炼的必然结果，是人人可以达到的两种特殊功能态。凡是正宗的道家功法，都有开发人体抗寒潜能的功效，都有使人进入辟谷态的作用。只不过不同的功法及修炼层次所达到的抗寒与辟谷的程度不同而已。在本章中重点介绍旨在开发人体抗寒功能的抗寒系列功法——“九鼎炼丹”以及快速激活辟谷功能现显的“辟谷通灵法”，同时还介绍一些抗寒和辟谷的其他方面的内容。

第三章 抗寒功法“九鼎炼丹”

3-1 “九鼎炼丹”的宗旨与立意

“九鼎炼丹”是开发人体抗寒潜能的系列功法，旨在整体、全面地提高人体身体素质。通过修炼该功法，可使练功者进入“天人合一”、“人宇融融”的境界，从而实现祛病健身，益寿延年之目的。

人体抗寒功能开发是一个大课题，既包括理论研究，又涉及练功实践，其基本思想是把修炼者放在天地之中，借助天地之精华，按“顺天而动”的原则来主动地规范生命运动进程。因此，“九鼎炼丹”就得以按照“人在宇宙中，人宇融融是功境”的思路编写而成。为了使修炼者较好地使用好宇宙能量及信息，使其尽快上层次，又编写了一些意念诗词，如“宇宙鼎炉歌”、“阴阳界修歌”、“遵道唱道歌”等。这些歌词对人体快速进入

练功境界，较好地吸收宇空精华起到了积极作用（这些“歌”已收入即将出版的《心灵深处的呼唤》一书中）。

“九鼎炼丹”是抗寒系列功法的总称。“九鼎炼丹”四个字内涵丰富。意喻深刻。在《周易》中，“九”为阳，“六”为阴，使用九、六标称卦爻，如泰卦（坤上乾下），其第一爻为阳爻，称为初九，第二爻为阳，称为九二，第三爻为阳，称为九三，第四爻至第六爻为阴，分别称作六四、六五、上六。抗寒系列功法把这个象征阳的“九”字取来放在功法名称“九鼎炼丹”的首位。“鼎”系烹炼之器与火有密切关系。两字联用，“九鼎”就构成“阳鼎”之意。“炼丹”不必多说，其意显而易见。四个字放在一起的“九鼎炼丹”就构成纯阳炼丹，其中赋予了极为深刻的内蕴。

当人们在修炼“九鼎炼丹”前，一提起这四个字，就会从心底产生一种炽热感，进而在悟性的启动下会升华出多变的意境和温暖舒适的感受。

“九鼎炼丹”由五个功法组成，即主功法中的“设鼎点炉”（动功）和“五行颠倒”（静功）；辅助功法中的“采阳功”（动功）和“筑基功”（静功）；及随时习炼的“三浴功”。动功主旨修命，

静功主旨修性。在修炼中，注重性命双修，修命在先。动静结合，动功为主。“三浴功”是促进潜能显现，是返还自然的动力。

修炼“九鼎炼丹”建议从其中的三个功法入手，待初见成效后，再修另外两个功法。为此，在本书中只对“设鼎点炉”、“筑基功”和“三浴功”作介绍，其他两个功法“五行颠倒”和“采阳功”可参看郭善儒著的《抗寒气功九鼎炼丹》和《论人体抗寒功能开发》两书。

3-2 “九鼎炼丹”动功“设鼎点炉”功法简介

“设鼎点炉”是“九鼎炼丹”的动功部分（就习练程序来讲，动功在前，且动功的动作及意念活动较丰富，所以一般把动功部分习惯称作“九鼎炼丹”）。该功法由初级功法（又称作小宇宙功法）和高级功法（又称为大宇宙功法）组成。全部正功动作（不含起式和收功）为九节四十八式，分成“聚气功”、“天宫功”、“天河功”和“双宇功”等四部功法。“聚气功”为初级功法，旨在对人体这个小宇宙进行锻炼，以使精气饱满、气血充

盈；"天宫功"、"天河功"、"双宇功"为高级功法，旨在使人体置于"天体"这个大宇宙中，以期实现大小宇宙能量交换和信息交流，从而达到人（小宇宙）宇（天体大宇宙）融融的最终目的。

我常讲"九鼎炼丹，返还自然"这句话。这是因为"九鼎炼丹"是健身方法；"返还自然"是该功法的最高追求，是练功者的功效达到最高层次的形象体现。因此，在习练"九鼎炼丹"主功法和辅助功法的全过程中，应始终抓住本功法的"返还自然"这个主旨。由此可见，在某种意义上讲，"九鼎炼丹，返还自然"八个字概括了抗寒气功的全部内涵。

设鼎点炉功法简介

【起式】

(1) 调身

面向正南，两脚平行分开与肩等宽，脚掌平铺，身体重心落在两脚心连线的中点上。身体直立，收腹，含胸拔背，竖颈，收下颌，舌舐上颚，双目平视前方（越远越好）。双臂自然下垂，双肩内扣，虚腋含掌。全身放松（图 1）。

(2) 调息

腹式呼吸3次，目光自远方回收，双眼微闭，呼吸平松自然。

(3) 调意

意想身体置于青松翠柏、万花盛开的环境中，要尽力作到意与景相合。一旦身心置于意境中，调意完毕，即可开始习练正功。

【正功】

第一节　气聚仙掌

第1式：聚气成球

【吸气】两臂侧举成体前抱腹；【呼气】两手臂慢慢回收至腹前（掌余处），变右手在上，掌心向下，左手在下，掌心向上，两手相对似含球，含球的两手由两臂带动，随身体向右侧移动至体侧，含球之手形不变图2。

第2式：左转推球

【吸气】身体向左转动，同时带动手臂使含球之手随之转动，待到正前方（即腹前）时右手成立掌（图3)；【呼气】身体继续转动，左手成托球式，右手立掌成推球式，随着身体转向正东的同时，右手推出但高不过头，左手托球放在左侧，但不低于腰，此时上身直立，左腿在前成弓

步，右腿向后伸直（图4）。

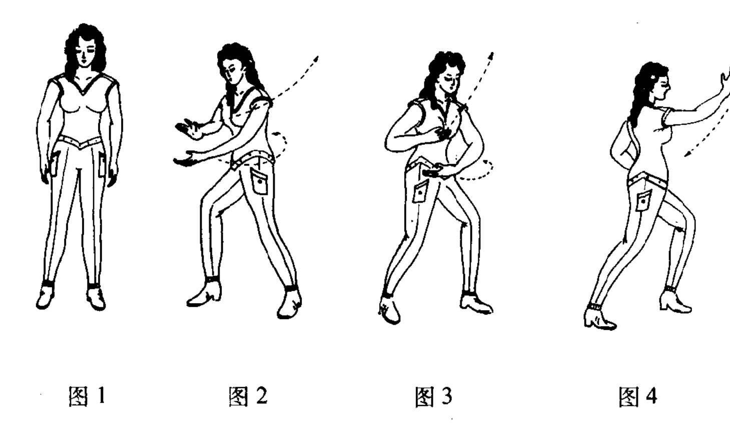


图1　　图2　　图3　　图4

第3式：右转推球

【吸气】右手成弧形落至身体左侧，手心向上并与托球之左手十指相对成双手托球（图5）身体向右转动，同时左手成立掌，右手托球，随身体转至正南（图6）；【呼气】继而右手托球，左手推出，身体转至正西（图7）。

以上第2第3式再重复两遍，由图7接第二节。

第二节　意守金球

第1式：金球侧举

【吸气】由图7右手向下滑动，两手成含球

式，左手在上，右手在下，随身体左转，双臂带动含球之双手经过腹前转动；【呼气】继而含球之双手转至身体左上方（图8），少倾接下式。

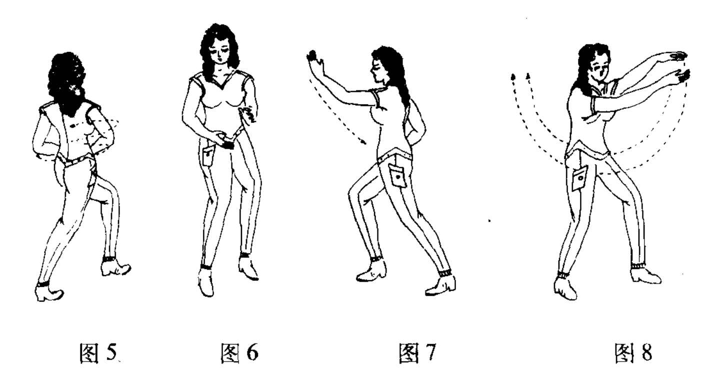


图5　图6　图7　图8

第2式：金球右旋

【吸气】双臂带动双手自上而下转动（按图8虚线运行）划弧，举至右上方，右手在上，左手在下，成含球（图9），顺势高举双臂带动含球之手继续划弧至图10，此二弧构成一圆。以上动作身体均保持直立，略有摆动；【呼气】由图（图10），双臂继续按图10虚线所示方向转动，此时含球之手从膝下经过（见图10虚线所示）成金球侧举在身体右上方（图11）。

第3式：金球左旋

金球左旋与金球右旋的动作基本相同，只是

本节把第2式中的右字改成左字即可。呼吸方式与前式同。

将第2式、第3式再重复两遍。

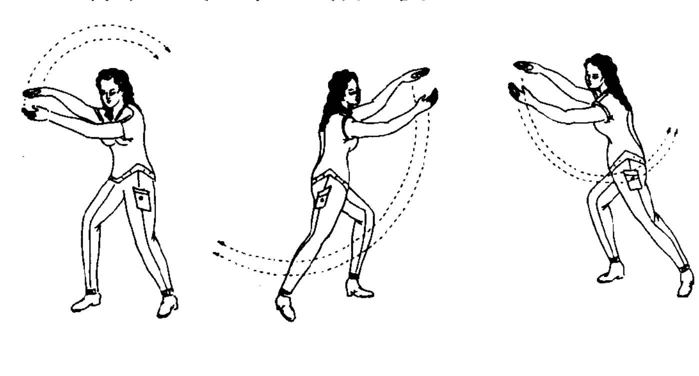


图9　　图10　　图11

第4式：气归丹田

【吸气】双臂带动两手从身体左斜上方缓缓落至胸前，成抱腹式，而后两手向丹田回收，停至腹前掌余处；【呼气】继而两手沿腹部两侧轻轻下落成图1所示。

第三节　甘露洗面

第1式：双提地气

【吸气】两手由腕带动转至掌心向前，继而由小臂将两手（掌心向上）慢慢提起置于腰部两

侧（图 12）;【呼气】两小臂微微向前平伸，使大臂正好垂直于地面。

第 2 式：左手右洗

【吸气】身体向右转，同时左手举至身体左上方，掌心朝向身体右侧（图 13）；【呼气】手臂在头部额前寸余方自左向右划弧，同时手掌由腕带动向下转，使掌心与右脸颊相对（图 14），手臂继续划弧，使左手经右脸颊（似洗面）下落，过膻中（图 15）回到体侧成图 12。在上述左手洗右脸颊的过程中，身体渐渐转至面朝正南。

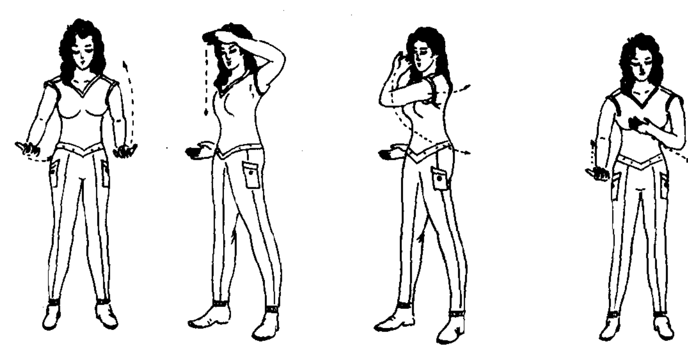


图 12　　图 13　　图 14　　图 15

第 3 式：右手左洗

身体转向与本节第 2 式相反，左手换成右手，动作与第 2 式相同，呼吸同前式。

待第2式、第3式再重复两遍后成图12。

第4式：双洗玉面

【吸气】两臂微曲成弧形上举，此时两手十指向上，掌心向内，当手举至发际处时，变十指相对（图16)；【呼气】两掌随手臂按图16虚线所示方向徐徐下落（似洗面）直至腹前。此动作共做三次后成图12。

第5式：左手洗面

【吸气】左手掌向内，小臂水平放在腹前，而后由大臂带动慢慢平举（图17），至眉，而后左手立掌置于额前；【呼气】左手从前额经过，继而洗右面，顺势经胸前过膻中落至腰侧（图18）。

上述过程按图18左手1、2、3、4的顺序操作。

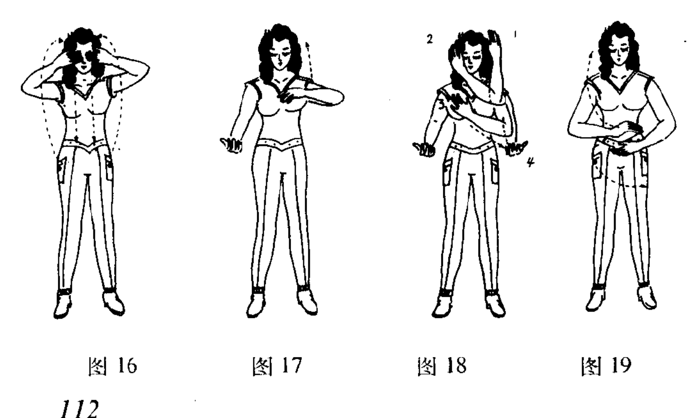


图16　图17　图18　图19

第 6 式：右手洗面

将本节第 5 式中的左手改为右手，动作同第 5 式。呼吸同前式。

第 5 式，第 6 式再重复两遍。

第 7 式：气归丹田（同第二节第 4 式）

第四节　金刚拉气

第 1 式：提气含球

【吸气】按第三节第 1 式双手提地气成图 12 后；【呼气】左掌向右移至腹前的同时，右掌翻转使掌心向下，并与左掌在腹前成含球式（图 19）。

第 2 式：右转拉气

【吸气】身体向右转 45°，右臂带动右手向右上方、左手向左下方相对运动，使含于掌中之球随两手运动而拉长（图 20）；【呼气】继而两手沿原拉伸路线相向运动，使被拉长之球又恢复成圆球状（图 21），随即两掌心相对作 90° 捻动。上述动作重复三次（即三次拉伸、压缩，捻动）后转体至正前方，含球两手交换位置，即左手在上，右手在下。

第 3 式：左转拉气

身体左转，拉伸、压缩、捻动的动作与右转

拉气相似，只是把上式的左右手及方位交换进行即可，呼吸同上式。

第 4 式：气通中脉

【吸气】从腹前两手含球开始（右手在上，左手在下）（图 22），右臂沿垂直方向慢慢抬起（左手向下运动），小臂和右掌成水平，抬至发际，与此同时，掌心向上的左手微下移，置于腹部前（图 23）；【呼气】随后，两手按原拉动方向返回，并成腹前含球式，左右掌捻动一次。上述拉伸、压缩、捻动的动作共做三次。然后两手交换位置（即左手在上，右手在下，两掌心相对成含球），重复拉气动作三次，呼吸与右手在上的拉、压、捻的呼吸相同。

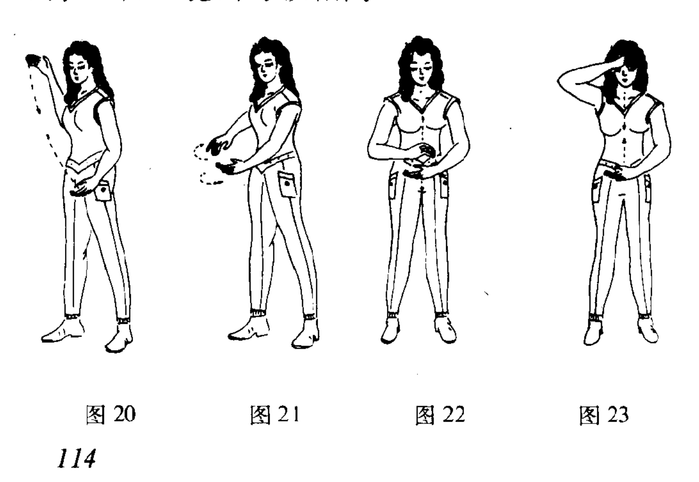


图 20　　图 21　　图 22　　图 23

第 5 式：腹前拉气

两掌上下含球变成左右含球（图 24），然后两掌左右拉动，一开一合。两掌拉开时吸气，两掌合拢时呼气。拉开时，两掌相距与肩等宽（图 25），合拢时成含球。上述开合动作共做三次。

第 6 式：气归丹田（同第二节第 4 式）

第五节　龙腾天宫

第 1 式：真龙出潭

【吸气】两手提气分置于腰两侧（图 26）；【呼气】继而两臂带动两手向前移动，直至小臂与大臂成 120°（图 27）。

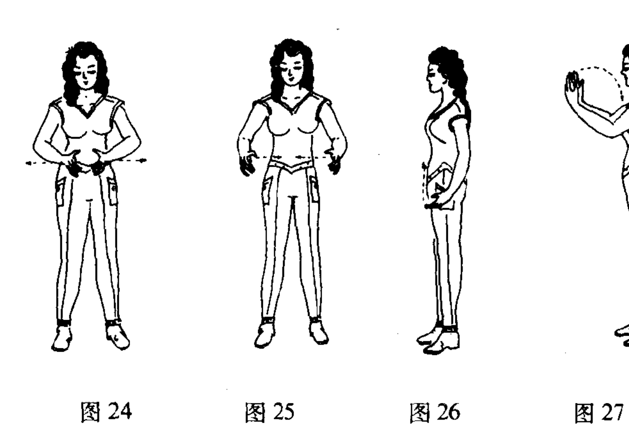


图 24　图 25　图 26　图 27

第 2 式：龙至天门

【吸气】回收小臂，两手回照膻中（图 28），继而两手背相对回转一周成立掌；【呼气】与此同时，双腿屈膝下蹲，两臂向前平伸（图 29）。

第 3 式：拜开天门

【吸气】两手水平分开，置于体侧；【呼气】保持立掌姿式（图 30）。

第 4 式：金龙吸水

【吸气】两掌变掌心向下，双臂保持水平，手腕使双手成含掌式抓地姿势（图 30 虚线所示），然后身体慢慢直立；【呼气】两只手变为立掌（图 31）。

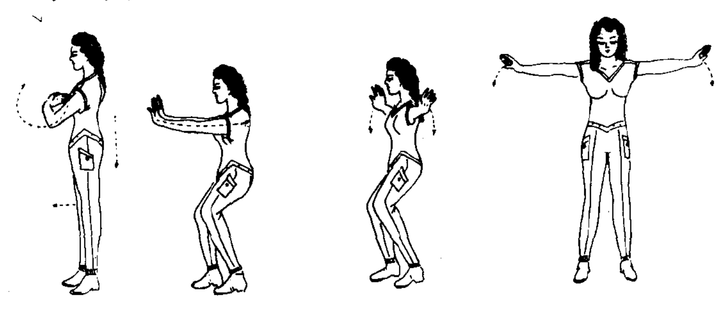


图 28　　图 29　　图 30　　图 31

第 5 式：天宫取气

【吸气】手由立掌变掌心向下（图 31 虚线所示），两臂按一字形回收的同时两手再变成立掌

(图32);【呼气】随后两手向两侧慢慢推出。上述两臂一收一伸（收时吸气，伸时呼气）的动作，共做三次。

第6式：二龙戏水

【吸气】两手成含掌式抓地姿势，并随手臂从两侧举至头顶（图33），此时两手指尖指向百会（图34）;【呼气】然后两臂向后摆动，从侧下方向体前划弧，使两手在腹前成抱球，双手回照丹田（图35和图36）。

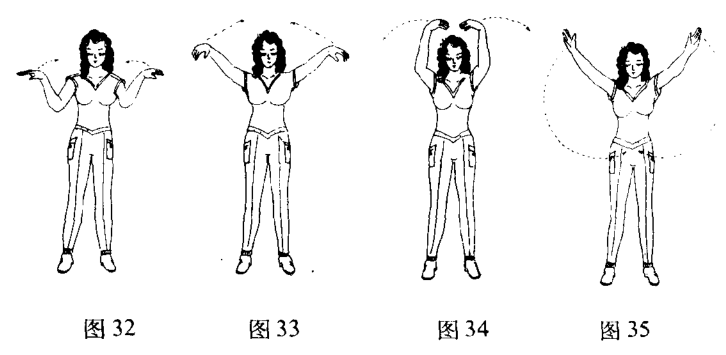


图32　图33　图34　图35

第7式：二龙回宫

【吸气】回照丹田之双手，慢慢向腹部回收成抱腹式;【呼气】继而两手从腹前两侧慢慢落至身体两侧。

从第1式到第7式再重复两遍。

第六节　金龙吐阳

第 1 式：引龙出宫

【吸气】两手提气分置腰部两侧（图 26）；【呼气】继而两臂带动两手向前移动，直至小臂与大臂成 120°，与此同时，平掌之手变成剑指，指背向下（图 37）。

第 2 式：双龙翻飞

【吸气】剑指随小臂向上方划弧向胸回收，继而向下，于胸前回转一周使指背向上；【呼气】两臂向前成平伸，剑指的指背仍向上（图 38、图 39）。

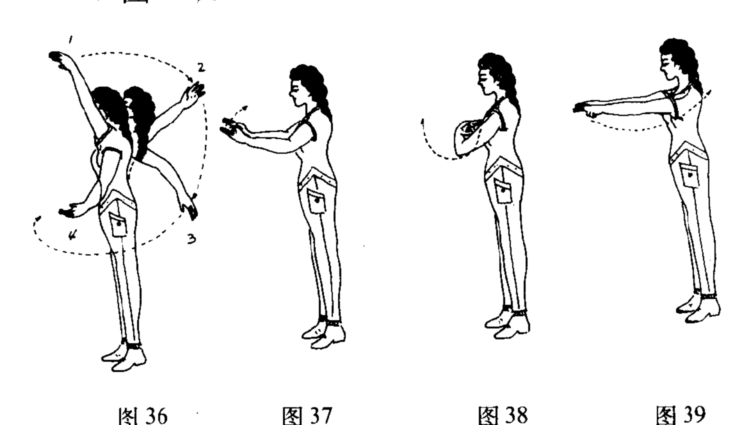


图 36　　图 37　　图 38　　图 39

第 3 式：赤龙得气

【吸气】两臂水平分开，平举置于体侧；【呼气】继而手腕带动剑指使指尖向上（图40）。

第4式：龙云气海

【吸气】平举的双臂下落15°，同时剑指指尖变成指向下方（图41）；【呼气】随后缩肩，微收小臂指尖转指上方，双臂渐渐平伸（图42）。将第4式共做三次。

第5式：二龙戏水（同第五节第6式）

第6式：二龙回宫（同第五节第7式）

第七节 龙戏莲池

第1式：莲池引龙

【吸气】双手自体侧轻轻抬起与身体成45°（图43）；【呼气】随后屈膝下蹲，双臂沿图43虚线方向运动慢慢收拢似从身体两侧抱住一球，并将球置于足上和小腿前方（图44）。注意，下蹲后脚掌与小腿，小腿与大腿分别成直角。

第2式：手捧莲花

【吸气】上身慢慢抬起，同时双臂将抱之球慢慢提至腹前（图45），继而双手举至与肩同高并变成莲花掌（图46），使球托于掌心；【呼气】

身体缓缓直立，继而双臂举过头顶，双掌姿势似莲花盛开（两掌似花辫，相对分开）（图 47）。

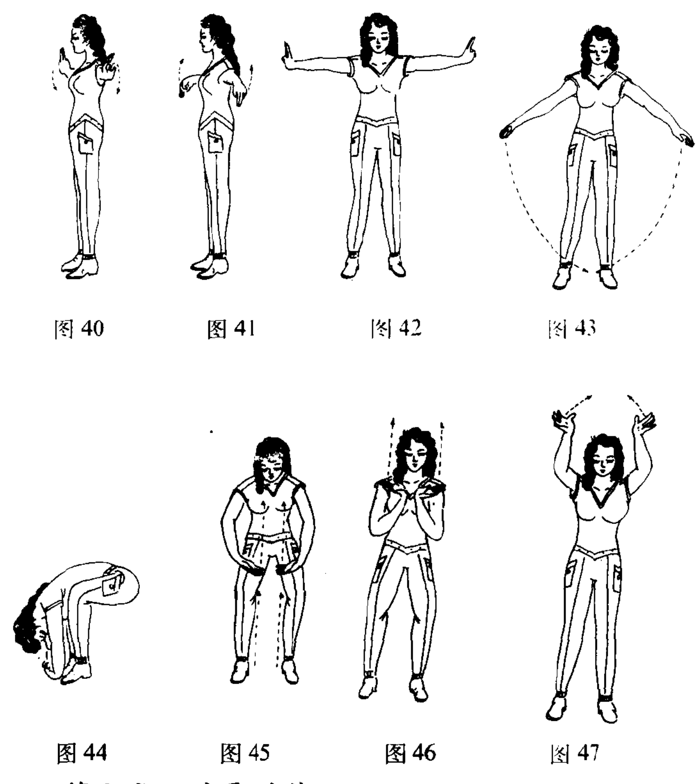


图 40　图 41　图 42　图 43

图 44　图 45　图 46　图 47

第 3 式：甘露滋莲

【吸气】双臂伸直，双手立掌，掌心相对（图 48）形成甘露下降之通道；【呼气】片刻

后，变双掌回照百会，继而双臂带动双掌向头顶贯气，顺势双手自头顶经面部（掌心向内）沿体前慢慢下落至腹前（图 49、图 50），成双手回照丹田。

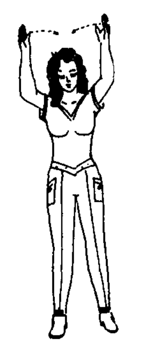
第 4 式：二龙回宫（同第五节第 7 式）

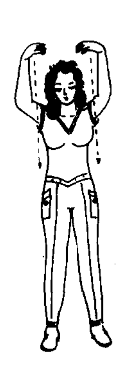
以上第 1 式至第 4 式再重复两遍。

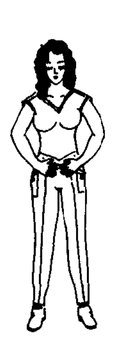
第八节　百穴通天

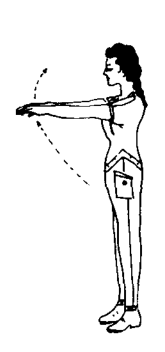
第 1 式：龙至天河

【吸气】双手转动使手心向后，继而由双臂带动自体前平举，直至手心向下（图 51）；【呼气】继而立掌（按图 51 手部虚线立掌）。


图 48


图 49


图 50


图 51

第 2 式：天河取气

【吸气】变掌心向下，双臂慢慢回收（图52）；【呼气】继而双手变立掌缓缓向前平推（图53、图54）。此式共做三次。

第3式：二龙戏珠

【吸气】变立掌为左右手含球式（图55），双臂带动两手水平拉开，双手之距与肩等宽；【呼气】继而双手按原路径合拢，成含球式（即一拉一合）。此式共做三次。

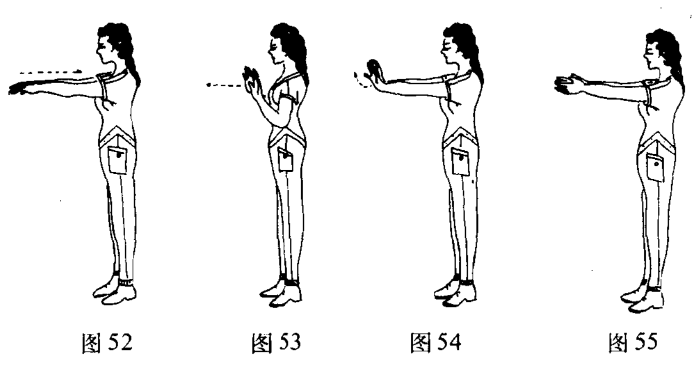


图52　　图53　　图54　　图55

第4式：天河龙腾

【吸气】含球两手由双臂带动水平展开，置于身体两侧；【呼气】继而掌心微微向上翻转45°，双臂向前摆动一小角度（约30°）（图56），与此同时，身体略向前倾，但脚不离开地面。此式共做三次。

第 5 式：二龙戏水（同第五节第 6 式）

第 6 式：二龙回宫（同第五节第 7 式）

第九节　双宇相通

第 1 式：收天宫气

【吸气】两臂向前平举，掌心朝上，举至头顶（图 57、图 58）；【呼气】随后双手相对，掌心照百会（图 59），继而双手掌心向内经体前下移，落至体侧。此式共做三次。

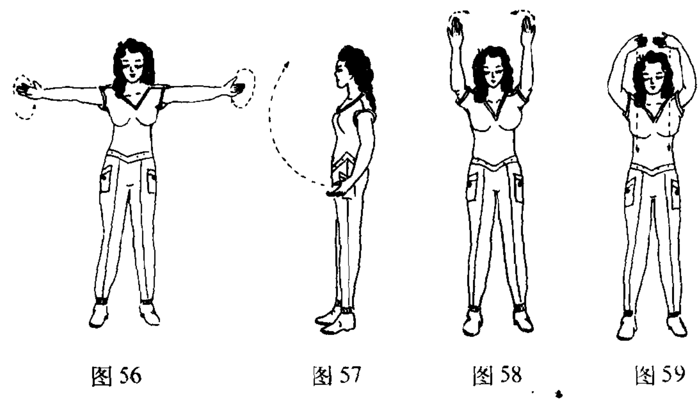


图 56　图 57　图 58　图 59

第 2 式：收天河气

【吸气】两臂从体侧举至头顶，十指相对，照百会；【呼气】继而双手经体侧下移，落至体侧（图 60）。此式共做三次。

第 3 式：收万物气

【吸气】双臂从体侧前方抬起，在腹前成抱球式（图 61）；【呼气】继而慢慢使双手向腹部靠拢，随后从腹部两侧慢慢落至体侧。此式共做三次。

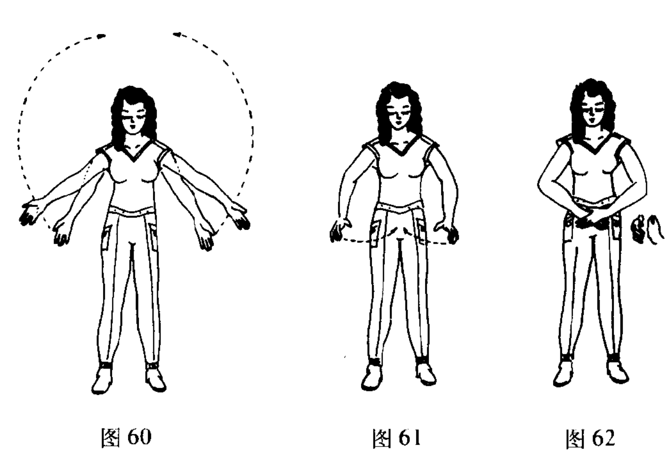


图 60　　图 61　　图 62

第 4 式：人宇融融

双手掌心朝向腹部重叠于腹前丹田部位（靠近丹田之手，按男左女右放置），形成四心相对（即命门、丹田、左手劳宫、右手劳宫在一条线上图 62），手与手、手与腹部各有一拳之距，静思、默念采气。轻轻运气，待九次呼吸之后，靠近腹前的一支手先向腹部移动（但不接触腹

部），继而从腹前轻轻回到体侧，与同此时另一支手向腹部移动，待快接触腹部时，此手从腹前轻轻回到体侧。

第 5 式：内视静养

身体直立（图 1），内视下丹田、中丹田和上丹田处之金丹，匀、细、绵、长地轻轻呼吸 6 次。

【收功】

双手慢慢举起至胸前，搓手数次，等微热后，用双手搓面三次，继而用双手向后梳理头发三次。至此，双眼慢慢睁开，全功结束。

【注意事项】

练功时，除动作按规范进行外，还应对以下几点细心体察。

（1）作功时，双眼微闭，双脚始终不离开地面。遇有转体动作时，通过双脚与地面摩擦使身体转动。

（2）动作要求：①所有动作力求做到圆、柔、轻、慢；②保持动作的连续性，切忌木偶式动作出现。

（3）手式：①全功手的姿势均为含掌；②凡两手相对时无论什么方位，均似含球。

（4）呼吸：①练功时用腹式呼吸，吸气时，腹部凸出，呼气时，腹部回收。气流由鼻进出，力求做到匀、细、绵、长；②动作与呼吸要密切配合，每一式都应在一吸一呼的时间内完成。

（5）练此功有否成效，除姿势、呼吸配合适当外，意念也是重要的因素。初练时，不必加意念，待对本功法有了认识之后，再把意念加上。意念力求做到由重到轻，继而由轻到无。即随着动作熟练程度的提高，所加意念的深度按"重—轻—无"的方向变化。关于意念的详细论述请阅郭善儒著的《九鼎炼丹续篇》和《宇宙鼎炉歌诗画配》两书。

3-3 "筑基功"简介

筑基是打基础，是对成年人而言的。丹经中有"上德"和"下德"之说，所谓"上德"指童贞和少年人，他们灵光未破，精气不泄。"下德"指成年人，因破体，精气溢泻，故应筑基，使破损之体先行修复。

筑基方法很多，作为"九鼎炼丹"的筑基主要用于壮肾，故筑基功又称作"壮肾功"，其功能在

于壮肾固精，是辅助功法中的重要组成部分。

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之《素问·上古天真论》。肾位于腰部，左右各一，与膀胱相为表里。主藏精，主发育与生殖。精是构成人体生命的基本物质，各种机能活动的物质基础，故《素问·金匮真言论》有“夫精者，身之本也”之说。

精分先天与后天，先天之精禀受于父母，后天之精来源于饮食。

肾精含有肾阳肾阴，内寄命门之火，藏元阳元阴，故肾有“水火之脏”、“阴阳之宅”之称。肾阴虚则五心烦热、潮热盗汗、男子遗精、女子梦交；肾阳虚则精神疲惫、腰漆冷痛、小便频数、男子阳痿早泄、女子宫冷不孕。

肾主水，《素问·逆调论》中指出，“肾者水脏，主精液。”合三焦、膀胱二腑主精液，与肺、脾二脏同司体水液代谢，是调节人体水液代谢的重要器官。功能失职则水肿、小便不利则诸病丛生。

主纳气。肾上连于肺，其脉上贯膈，入肺中，呼吸为肺主，吸人之气由肾气为之摄纳，方能气道通畅，呼吸均匀，古有“肺主呼气，肾主

纳气”之说。肾不纳气可见气急，呼吸困难、气不得续等病变。

主骨、生髓，其华在发，有充养骨骼、滋生脑髓的作用。骨与脑的生长发育及功能活动，均取决于肾气盛衰，齿更发长与之有关，“齿为骨之余”。

肾上开窍于耳，“肾气通于耳，肾和则能闻五音矣”(《灵枢·脉度》)；下开窍于二阴，司二便。肾精不足则耳鸣，听力减退，耳聋失聪等。

总之，肾为五脏之本，肾有藏精、纳气、生髓之作用。肾气充盈精力方能旺盛。肾的功能主要是促进人体生长发育和生殖。肾脏功能的动力是命门之火。命门之火，强则生机壮，衰则生机弱，灭则生机止。命门火即是人体的阳气，常被称为“肾阳”、“真阳”、“真火”。

由上可见肾的重要性非同一般。但是，人随年岁的增长，肾功能相继衰退。气功之所以能祛病延年，基本原理在于促进气血通畅，肾脏元气充沛。因此，“九鼎炼丹”的筑基功就放在了健肾这个基点上。

筑基功是静功。一般而言，静功的特点在于外静而内动。静功功效依意念活动不同而不同。

下面就筑基功的姿势、呼吸、意念活动和气行路线几方面作简要介绍。

1. 练功姿势

筑基功的练功姿势取站势、坐势和卧势均可。三种姿势各有长处，站势有利于壮体和真气发动；坐势可使真气不外散，有利于经络疏通；卧势适于身体虚弱者。我体会，练功者感到哪种姿势顺心、舒适，就可以取用哪种姿势，不必强求。

(1) 站势

站势又称为站桩，方式有多种。我倾向于采用曲膝站桩和直立站桩。

曲膝站桩：身体直立而两脚分开与肩等宽。双脚平行，身体重心放在两足心连线的中点处。双手自然下垂放在大腿两侧。含胸拔背，双膝微微下曲。竖颈，微收下颚，舌抵上颚。口微闭，双目轻轻闭合。后双手置于腹前成抱腹势。

直立站桩：体质较弱者宜取直立站桩姿势。该站桩法与曲膝站桩方式基本相同，只是在直立站桩时，双腿直立而不必弯曲。

(2) 坐势

坐势种类更多，一般取端坐和盘坐两种。

端坐：取一方凳，身体直立，背对凳子站在凳子前少许。而后轻轻端坐在凳子上，上身保持直立站桩姿势。双手轻轻放在大腿上，手心朝上或朝下。木凳高度要适当，使人坐在凳子上时脚与小腿、小腿与大腿、大腿与躯干均成直角。故有时把此端坐方式叫做“三直角端坐”（图 63）。端坐时双眼微闭。

盘坐：盘坐方式也不少，诸如自由盘，单盘，双盘等，各有长处。取用哪种盘坐方式视个人能够实现的盘坐程度而定。盘坐时上身与端坐同，腿的盘法与手的放法参看图 64、图 65、图 66。

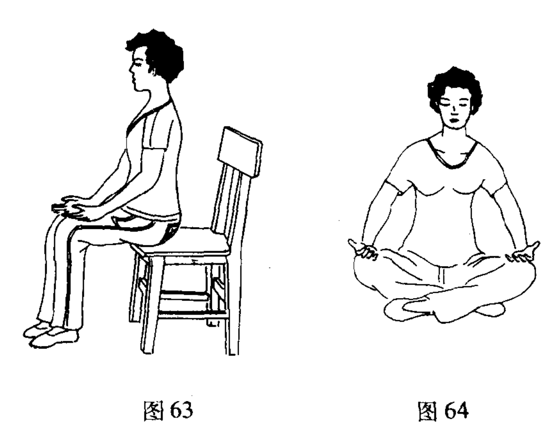


图 63　　图 64



图 65　　　　图 66

(3) 卧势

尽管卧势也有多种方式，但以自然卧势为宜。卧势指身体自然平卧，双腿微分开、双手放在体侧。枕头高低要适宜。舌抵上颚，口微闭，双眼轻轻闭合。

2. 呼吸

无论哪种练功姿势，一律取用腹式呼吸（吸气时腹部凸起，呼气时腹部凹下）。要力求尽可能减少每分钟呼吸次数。通常，不练功时，人每分钟呼吸 16 次左右，而练功时，可作到每分钟几次，对于练功有素者呼吸次数可减少到每分钟一次或数分钟一次。呼吸频率不可强求，应以不憋气为原则。一般来讲，随着练功时间不断延

长，每分钟呼吸次数会越来越少，不要心急。

3. 意念活动和气行路线

吸气时，气送入下丹田，意守片刻后开始呼气。呼气的气行路线非常关键，意念丹田之气输送到命门，然后分两路传导到两肾，继而使气从两肾沿两腿导至两足涌泉穴，并从涌泉穴排出体外。

在上述气行的全过程中，均伴有意念活动，即吸气时，意想清气送入丹田；呼气时，气通过命门后洗两肾。意念把肾中浊气从涌泉穴排出体外。

以上是习练筑基功的方法。至于每次练功用多长时间，我认为时间可不拘，可长可短，但以半小时以上为宜（不要低于半小时）。

在行功时，意念可以重一些，但随着气行路线的不断熟练，意念应慢慢变轻，最后变得很淡，直至到“无”。

3-4 “三浴功”简介

“三浴”是指风浴、冷浴、阳光浴而言。是

"九鼎炼丹"系列功法中的重要组成。在"九鼎炼丹"修炼过程中易被人忽视，但却又是非常关键的修炼步骤。因此，应对其给予高度重视。

1. "三浴"是开发巩固和增进功能的重要方法

"九鼎炼丹"把人与宇宙之间的协调关系放在一个极其重要的位置。为什么我们如此强调"人宇融融"，目的何在？用现代物理学的语言，就是创造一个人与宇宙交换能量、物质和信息的环境和条件。

"九鼎炼丹"告诉我们，通过主功法和辅助功法的修炼，可以使人体抗寒功能得到开发，也可以说使人体在抗寒功能上"格局化"，即通过修炼使其具备抗寒功能。但是这种功能，能否在短时间内显现出来，以及能否长期巩固下去，这取决于"三浴功"配合是否得当。实践证明，只有在主功法和辅助功法的基础上加上"三浴功"才能使人体尽快地达到抗寒功能态，向"返还自然"的层次迈进。

(1)"三浴"内涵

"三浴"的内涵很丰富，一是风浴、二是冷

浴、三是阳光浴。顾名思义，风浴就是使人置于冷风中，即体浴于风。冷浴有两方面的涵义，其一是使人体置于自然界中非人为的冷环境中；其二是一年四季进行冷水浴。阳光浴是指人体置于太阳的辐照中。对于"三浴"功的操作方法，应强调指出：一方面"三浴"是人体在二十四小时随时进行的（即遇风作风浴、遇到阳光就进行阳光浴）；另一方面，"三浴"是顺其自然完成的，即在生活中，对三浴既不追求，也不躲避。如果今天天气很冷你在思想上是怕，还是认为这是作冷浴的好机会？再如，今天外出的路上下雨，你是怕雨淋，还是利用大自然给予的难得机会去接受磨炼，从而收到冷水浴之效？上面举的是冷的例子。不防再举一个热的例子，比如，上班的路上遇到太阳烘顶，炎热无比。你是改变原来行走路线，寻找一荫凉之处行走呢，还是按原来路线顶着烈日顺其自然地接受锻炼呢？也就是说，从事"三浴"锻炼的人，外出时，无论天气炎热如火，还是冷风寒彻入骨，你都不应畏惧，而是如平时一样，衣服不增不减，行走路线不改不移，这是"三浴"功能否达到高功效的重要保证。当然，正确实施"三浴"，一是要方法对头，二是要意志坚

强，二者缺一不可。对于方法对路而意志薄弱者，不是在炎热阳光下躲避，就是在凛冽的寒风中退缩；而对于意志坚强但方法不对者，必然在自己尚不适应的烈日下工作，执意在冷风中行走，最终将以得病而被迫中断“三浴”。所以进行“三浴”锻炼的人要树立科学态度，不可蛮干。

我们强调随时进行“三浴”，不是让人耍花架子，而是主张真心实意地进行。随时之意，就是不放过一切可练之时机。就拿阳光浴说吧，在“九鼎炼丹”的辅助功法中，有采阳功，该功法是以太阳为客体，通过动作和意念活动把太阳之精火采入体内，以助炼丹之火势。采阳功的关键一节是目视朝阳，即用双目直视太阳，经修炼可以作到不怕阳光刺眼。但在不练功时走在马路上又戴上墨镜以避阳光，这实际上违背了阳光浴之原则，而不能体察到阳光浴之真谛。

(2)“三浴”功在抗寒功能开发中的应用

我们知道，人是社会的主体，没有人就没有社会。在人类发展史上，社会上的所有活动都是为了维护社会的发展与前进而有组织地进行的。纵观所有社会活动无不以人为主体，而这些活动的核心与最终目的还是希望人能健康地工作与生

活，并在退休后有一强健之体，幸福长寿地度过晚年。可以说健康长寿不仅是老年人的愿望，也已是中年人的热门话题。那么怎样提高人的健康水准，怎样延年益寿呢？实践证实，方法很多，其中人体抗寒功能开发确是一种好方法，是全面提高人体素质的重要措施之一。

我们的实践已经证明，通过对“九鼎炼丹”系列功法的习练，可以把人体素质提高到不畏寒冷的层次。在“奇妙的气功抗寒”一文中已明确指出，通过“设鼎点炉”和“五行颠倒”的修炼以及辅助功法（筑基功、采阳功）的辅助练习，可以使人体这个巨系统实现生命“逆向运转”。但要使人体尽快获得抗寒功能，使所获得之功能牢而不失，就得在“三浴”功上下功夫。

“九鼎炼丹”的主功法和辅助功法只是在特定的有限时间内修炼的功法。不可能（也没有必要）随时练，处处练。这就使功能开发受到了局限，而“三浴”功就起到了对上述局限的弥补作用。因为“三浴”功是建立在随时随地练习的基点上。所以在“九鼎炼丹”主、辅功法停练的其它时间。将由“三浴”功来填补。这就有效地保证了一天二十四小时处于“三浴”功的修炼中（在睡觉

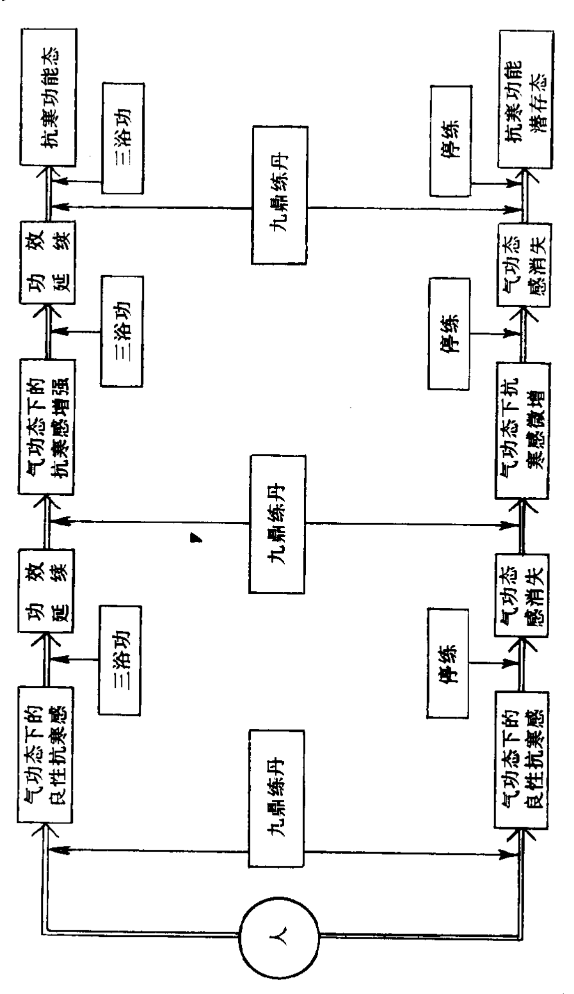
时，少盖或不盖被子就是“三浴”中冷浴之修炼。另外，人睡前使自己进入“三浴”境界的意念活动将有效地把人体带入“三浴”态）。

人体通过“九鼎炼丹”主功法的修炼，首先实现人体体内“精火”输导。在辅助功法的训练下，人体丹田处于火旺熊熊。也就是说人体初步具备了抗寒冷的能力，然而这种层次的功效只是在练功时有所体现，还不能算作功能态。因此，为实现从“气功态”不畏寒向“抗寒功能态”过渡，“三浴”功就显得十分重要了。譬如，练功到一定阶段后，练功时自觉体内气血盈盈，炉火熊熊。你会感到周身通泰，体外环境温暖如春（就是冬天也如此）。但练功结束后，你会感到身体渐渐由暖变冷。如果这时你正确用“三浴”功来填补主功法停练的时间，就会在一定程度上使在气功态时所获功效得到延续，久而久之，通过这种“功效延续”使人体从气功态向功能态过渡，从而最终使人体获得稳定的抗寒功能。

为了便于理解“三浴”功的作用，现以方框图的形式作一说明。

(3)“三浴”功应贯穿于人体生命的全过程

从事“九鼎炼丹”修炼的人会清楚地认识到，


人
九鼎练丹
气功态下的良性抗寒感
三浴功
功效延续
九鼎练丹
气功态下的抗寒感增强
三浴功
功效延续
九鼎练丹
三浴功
抗寒功能态
气功态下的良性抗寒感
停练
气功态消失
气功态下抗寒感微增
停练
气功态消失
停练
抗寒功能潜存态

人体抗寒机能增强的过程就是人与自然界协同性增强的过程。而宏观训练（练功）是使微观改变（机体生理变化，促使人与自然协同性增加）的前题。

我们讲过，人的生命过程分为两种，一是生命顺过程，另一是生命逆过程。通过气功修炼可以使人体的生命过程呈“逆向”发展，一旦通过“九鼎炼丹”修炼使人取得了抗寒能力，就不必每天习练主功法，一周练习几次即可。但是“三浴”功则应贯穿人体生命全过程，这是因为下述原因。

①“三浴”功是巩固和稳定功能的需要：如果说，在抗寒功能尚未取得前，“三浴”功是促进抗寒功能显现的重要手段，而当人体已具备抗寒功能后，“三浴”功就成为使功能巩固和稳定的必要措施。“三浴”功的功理是建立在大自然所给予的良性影响的基础之上，而功效则是依靠大自然对人的细微磨炼的结果。

②“三浴”功抓住了人与自然界沟通的重要媒介：我们讲人是开放的巨系统，是基于人体与自然界不停地交换着物质、能量和信息而言的，那么物质与能量交换又是怎样进行的呢？其媒介是什么？

能量和物质的交换方式不外乎热传导、辐射、对流及其它方式。而"风"、"冷"、"阳光"则是人与自然界进行物质交换的重要媒介。

"三浴"功能借助自然界多变的巨大力量来推动人体抗寒潜能的开发与增强。我在练功中最深刻的体会可用八个字全部概括，即"九鼎炼丹，返还自然"。前四个字是手段或方法，后四个字是目的或成效。"九鼎炼丹"已成书专述，此处不再重复。"返还自然"就是人体获取与自然界的高度协同，即人体对自然界的变化有高度的适应性（这种适应是自动的而不是被动的）。就象在自然界生存的其它生命体一样，不因它难适应自然界的四季变化而死亡，而是经受住自然界冷热的巨大冲击，在磨炼中增强自身的免疫力，成为自然界中生命的强者。通过练功使人"返还自然"的实质，就在于使人体内原有的信息敏感反馈网络得以恢复。一般来讲这个网络的功能有二，即一方面能快速接收与传递外部信息；另一方面具有快速应变与反馈机制。对于高级生命体——人体来说，快速应变机制已大大消退了。因此，在自然界四季变化的巨大温差波动到来时，单靠自身的调节已不能实现人与自然界的协同。然而人类

为了生存，就必须取得这种协同。于是人就被迫用包裹的方式（即冷了就增加衣服）来弥补自我主动调节的不足，这就是人体逐渐形成为半封闭态的重要原因。我们练功就是在尽快地恢复机体的这种应变机制，使人体内原有潜藏的这种功能得以显现。一旦人又回到了自己的原始面貌（指功能而言），我们就说他已“返还自然”了。可见，“返还自然”是指人体“应变机制”的恢复这个关键问题。因此，我们把加速应变机制恢复的手段——“三浴”功纳入抗寒功能开发，成为修炼“九鼎炼丹”必不可少的重要训练方式之一。

③“三浴”功可以使人意志得到锻炼：“三浴”功是在常人不习惯的环境中进行的，所以在进行“三浴”功锻炼的同时，必然对人的意志是一个很好的磨炼，而人的意志得到磨炼又有助于“三浴”功法的实践，从而推动抗寒功能的进一步开发，并能使已开发出的功能得以巩固和稳定。

通过上面的论述，我们清楚地看到，“三浴”功不仅与开发抗寒功能有关，而且在巩固功能方面有重要作用。所以在思想上和行动上都应把“三浴”功贯穿于人体生命的全过程。在某种意义上讲，“九鼎炼丹”是使人体“返还自然”之路，而

"三浴"功是使人体"返还自然"的动力。

2. "三浴"功注重意念调动

每次进行三浴之前，都要作短时间的意念调动。其时间长短取决于意念调动的熟练程度。若调动的快，一两秒就可进入三浴境界，进入三浴境界的标准和意念调动方法如下。

(1) 风浴应出现"冷风回春效应"

当你外出，遇到室外寒风呼啸，可作如下意念，想象自己处于暖风吹拂之中，且这股暖风自衣袖、衣领徐徐进入皮肤与衣服之间，随即默念"暖、暖、暖"三遍。这时你会自觉身体温暖如春，冷风似春风，就说明你出现了"冷风回春效应"。

(2)"冷浴应有体暖"之感

顾名思义，冷浴就是把身体置于冷环境中。这"冷"既包括自然环境的"冷"(如冬天少穿衣服)，又包括人为环境的"冷"(如冬天洗冷水澡)。无论自然冷环境还是人为冷环境，都应在人体进入冷环境之前作"温"与"暖"的意念调整。默念:"暖膜生成，覆盖全身，温温暖暖，寒气不进"。随后再默念"温"、"温"、"温"。通过这种意

念活动后，再作冷浴。例如作冷水浴，你会产生“水过而体暖”的感觉，并且这种感觉越来越强，伴随你完成整个冷水浴的全过程，这就是进入了冷浴的境界了。

(3) 阳光浴在阳光照射下热后而觉温，温后而觉清爽

如你在烈日下行走，可先默念：“温、温、温”，继而默念“爽、爽、爽”。若你的功练到一定程度，消除了烈日下的燥热感，有清爽感觉出现时，就标志阳光浴成功了。下面四句话是描绘练功进入三浴境界的小诗：

寒风吹来暖似春，
冷水浴时温温温，
烈日之下有爽意，
温暖清爽永伴身。

3. “三浴”功操作方法

三浴操作很简单。一句话，就是二十四小时都置于三浴之中。在户外活动之前（离开办公室到室外，由家中外出上班……等）请先用几秒钟作一次意念调动，然后再外出，这是第一点；在

室外活动时，行走路线要顺其自然。不要有意躲避风、冷、阳光，这是第二点；晚上睡觉时少盖被也是进行冷浴的有效方法。

看了上面的操作，有人会说：三浴功就这么简单，有那么大作用吗？我的回答是：作法简单，内涵丰富。这是因为第一，三浴功是在“九鼎炼丹”功效有所长进的前提下进行的，只有“九鼎炼丹”练好了，三浴功的功效才能明显出现；第二，三浴功的核心是置身于大自然的怀抱中，是使人体肌肤有效的接触大自然的良好方法，是使人体“返还自然”的动力，一旦你对这些有了本质的认识，就会悟出三浴功的丰富内涵，从而认真修炼。

3-5 “九鼎炼丹”的实质

由于近年来，新闻媒介的宣传只侧重“九鼎炼丹”开发抗寒功能的一面（因单衣过冬很引人注意）。对人体具有抗寒功能后，引起的生命运动全面整体提高的实质性功效宣传不够，所以在人们的思想中，“九鼎炼丹”只是抗寒，除了使人穿单衣过冬外，其他方面的功效（如治病、健

身、益智、延年等）就知之甚少了。于是，在这种意识上的局限性的束缚下，产生了两种倾向，一是经济好，不在乎穿单衣省几个钱，认为没有必要修炼该功法，这是只看到节省开支的一面，认识上形成的一个误解。二是，冬天穿单衣虽好，夏天不就受不了了。思想中怕练功后难过炎热的夏天。这是对其功理不甚了解，产生的第二个误解。

由于上述两个误解，使想修炼的人也难下决心。殊不知，这两个误解都是由于对“九鼎炼丹”具有开发人体抗寒潜能，实现人体生命运动素质全面、整体提高的功效不了解造成的。因此，有必要对“九鼎炼丹”的功效及功能显现层次加以说明，以使对“九鼎炼丹”有全面正确的理解。

1. “九鼎炼丹”功能层次

由于“九鼎炼丹”立足于借宇宙能量进行修炼，所以功效快，功能层次高，是实现“天人合一”的有效方法。

2. 心灵呼唤促进气功修炼进入高层次

古代把练功层次分为五等，并以仙的品次来

表示功能的特征与层次。这个仙的品次分为鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。在《道教与养身》中指出:"鬼仙者，不离乎鬼也，能通灵而久存，与常鬼不同。人仙者，不离乎人也，饮食衣服，虽与人无殊，而能免老病死之厄。地仙者，不离乎地也，寒暑不侵，饥渴无害，虽或未能出神，而能免衣食住之累。神仙者，能有神通变化，进退自如，脱弃躯壳，飘然独立，散则成气，聚则成形。天仙者，由神仙之资格，再求向上之工夫，超出吾人所居之世界以外，别有世界，殆不可以凡情测也。"。我们这里也延用古人用仙去比喻练功层次。修炼"九鼎炼丹"达到的层次不仅可达"人仙"、"地仙"，而且也能达到"神仙"之境界。所以，我有一诗赠同道:"鬼仙不可取，天仙亦难求，人仙乐乐道，地仙无忧愁"。这是功能态下写出的。该诗指出不能修"鬼仙"，因为"鬼仙"属旁门佐道，这种层次易使人进入走火入魔。所以修道者，要忌"鬼仙"之修为。除此之外，"九鼎炼丹"主张第一步修"人仙"，达到强身壮体之目的，我们叫第一层次。第二层次是"地仙"的寒暑不侵的层次，这是对衣、食、住、行不发愁的层次。所以，有"地仙无忧愁"之语

句。至于“天仙”是难修的最高层次，要靠“灵修”，但“九鼎炼丹”的“神仙”层次是可以达到的。

有了上面的认识，就不能把“九鼎炼丹”看作是只穿单衣的功法，这是偏面的理解，是束缚“九鼎炼丹”的一种错误认识。不否认，“九鼎炼丹”的最大特点是开发人体抗寒功能，使人修成“地仙”层次。所以，人们对“地仙”前的“人仙”和“地仙”后的“神仙”层次就很少去考虑了。于是有的人穿不了单衣，就认为没达到目的。我们讲，就是穿了单衣也不是“九鼎炼丹”的最终目的，这个“地仙”层次只是通向“神仙”的一个过渡。所以对“九鼎炼丹”要有正确理解。

在这里，还要提醒一句，我们借古人以仙喻功能层次的作法，有利于意念呼唤的运用，易于灵性的发动和灵界信息的调动，其中之妙是难以一言明示的。然而，以仙、鬼喻人，在古今并非少见，且在报端更有其踪影。比如，当内心坦荡而受到别人误解，遭到指责时，他会讲“不作亏心事，不怕鬼敲门”。此处之“鬼”并非封建迷信传言的“鬼”，使用了这个“鬼”字，不仅不会给人以迷信感觉，反而对其心意的表述更加明确；再

如，当一个人本不想作某事，但不由自主的发生了，往往就用“鬼使神差”来形容，这里的“鬼”和“神”，自然也失去了民俗间的鬼、神概念。这些比喻表述，已成为人们习惯使用的方法，但人们没有仔细思考，正是这种比喻，才正确地表述了人们的心理活动，并能以此感召别人快速理解和正确把握。因此，我们把其看作为一种思想交流的好办法。我们在进行气功修炼时常常使用这个方法，且在谈到心灵深处呼唤时，这种意喻在意念调动和功能增进方面就显得更加重要。

第四章　信息辟谷

4-1 信息辟谷浅议

1. 辟谷的概念

辟谷亦称却谷、断粮、休粮，即不食五谷之意。是我国传统气功中的一种高层次修炼方法，对于养生祛病，提高练功层次有着重要意义。过去要进入此境，一般都要经过长期的气功修炼才能达到，历来是一种很神秘的事，把能进入这种境界的人视为得道成仙成佛的象征。由于辟谷对治病健身、延年益寿、增长功力、激发人体潜在功能具有重要作用，因此被广大气功修炼者所重视，并成为近几年来气功界的热门话题，同时在社会上也有较大的影响。

辟谷现象其实并不神奇，从近几年各地及举办辟谷班的实践观察，辟谷是每个人都具有的潜

在功能，只是过去开发出这种功能的人太少，再加上“民以食为天”和一日三餐的习惯生活方式，才感到辟谷，特别是较长时间的辟谷是不可思议的。目前社会上对特异功能议论纷纷，如透视、遥视、预测、意念制动等等也都感到不可思议，其实这也都是每个人都具有的潜在功能，只是绝大多数人没有开发出来罢了。现代科学在很多领域相对来说都发展到了很高的层次，但人类对于自身的研究和了解实在太少了。人体功能最精华的部分尚有很多没有开发出来，如果将来人体潜在功能中最精华的部分开发出来之后，人类的文明，人类素质将有很大提高。这就是有些胸怀大志的气功家、学者所讲的气功事业发展的最大目标是开发人体潜能，提高人类素质，使人类的素质出现质的飞跃。

信息辟谷是当代气功家和辟谷修悟家对辟谷研究修悟的突破性进展。它借助宇宙信息，对人体进行激发，不管你有无练功基础，经过有这种功能的老师带功激发，绝大部分均能很快进入辟谷状态，甚至几句话就能把你的辟谷功能激发出来，不吃不饿（或基本不饿），而且有精神，有力量，身轻、体健，身心有说不出的愉悦。此种

辟谷我们称之为信息辟谷。很多气功研究家、学者的实践，为辟谷的社会应用，全面提高人类的素质创造了条件。

实践证明，信息辟谷并不难，只要你愿意，你就可以成为不食人间烟火的所谓“神仙”，人人都愿意，世界就变成“仙境”。

2. 辟谷的层次

辟谷有高、中、低三种层次。

高层次的辟谷，不但不食五谷、水果及其他补品，甚至连水也不喝或基本不喝。过去对这种层次的辟谷都要在老师的监护下进行，然而只要坚持顺其自然的原则，任何层次的辟谷都是安全的，可靠的。

中层次辟谷，一般只喝一点水，基本不进食水果及其他补品，有的进一点，但量很少很少。

低层次的辟谷，除不食五谷外，需喝水，有时进食少量的水果菜汤或少量的其他补品，但要记住是少量的，如果量大了，虽不食五谷，也不是我们所讲的辟谷了。

辟谷在时间上有短期辟谷，中期辟谷，长期辟谷和超长期辟谷。一周内的辟谷属短期辟谷。

一至三周辟谷属中期辟谷。三至五周的辟谷属长期辟谷。五周以上的辟谷属超长期辟谷。三天以内的辟谷，对增功治病虽有效应，但不明显。三至七天的辟谷，有些疾病可收到明显效果，甚至痊愈，但多数疾病需经过一个或几个中期辟谷，才能取得较理想的效果，从实践中观察，只要处于良好的辟谷状态，（有精神，有力量，身心愉悦），相对来讲辟谷的时间长些为好。

3. 辟谷期间的人体反应

人体经过信息激发进入辟谷状态之后，支持人体生命活动的能量消耗，由通过食物摄取，变为从自身和大宇宙直接摄取，人体脏腑、肌体组织的功能都发生了不同程度的变化，进入辟谷之后，由于人的身体素质不同，敏感程度不同，心态不同，也有各种不同的反应。

（1）辟谷信息强

进入辟谷后，不但无饥饿感，而且感到胀饱。有的人不但无食欲，而且厌食，就是连水也不愿喝一口。还有的人虽对食物无反感，但勉强吃一点就恶心呕吐，这部分人辟谷极容易，有的甚至不辟也不行。

(2) 辟谷信息一般

无食欲或基本无食欲，无饥饿感，不吃不饿。但对食物不反感，进食也无不适感，这个类型的人，只要自己愿意辟谷，无外界强烈干扰，就能顺利辟谷。

(3) 层次低的辟谷

初期有食欲，而且有时有腹空感或轻度的饥饿感。每到吃饭时，感到不安或全身不适，特别在刚进入辟谷的三、五天内更为突出，但稍加休息、调息、食气、采气或喝杯水，进食少量水果、菜类，则不适感随之消失。这种层次的辟谷则要有坚强的信心和毅力，否则容易失败。

(4) 初期反应

在刚进入辟谷三、五天内，有相当一部分辟谷者，有个适应的过程。在此期间有的有时感到乏力、腿软，或有时头晕不适，甚至有的感到中气不足，这些均属正常反应，只要思想坚定，心平气和，加强辅助功法的练习，各种不适感随之消失。随着辟谷时间的延长，适应期渡过之后，代之而来的将是身轻体健，精力充沛，身心有说不出的舒适感，愉快感。

有的辟谷者初期口中发苦发涩，舌苔变白变

厚，身上有异味，大便溏稀，有的呈黑绿色，甚至奇臭，还有的带血带脓或烂肉状，小便发黄，面色暗淡等，这些都属清理排出毒素的现象。毒素清理之后，将很快转为正常。

（5）辟谷期间有气冲病灶的反应

如病灶部位出现各种反应，有时甚至比平常更加明显和难受。原来患过病已好了的部位，有的也有不同反应。气冲病灶的现象有的明显，有的不明显，当出现冲击病灶时，不要担心害怕，冲过之后，病情将会进一步好转或彻底治愈。同时也要及时观察反应情况，以便及时处理。

总的说在整个辟谷的过程中，人的自我感觉是良好的，身轻体健，精力充沛，精神好，睡眠少，思维敏捷，记忆力提高。气功修炼者在辟谷期间气感增强，练功境界提高，效果倍增，甚至出现各种功能。

4. 辟谷的客观效应

①辟谷能净化人体，有利于疏通人体经络，提高和改善整个肌体和脏腑功能，有效的治疗很多种疾病，特别对高血压、高血脂、脑血管硬化、脑血栓后遗症、心脏病、气管炎、肺气肿、

糖尿病、肝炎、脂肪肝、类风湿、老花眼、青老年近视、鼻窦炎、肠胃病、肥胖病等，都有很好的疗效。上述病患者经过一个短期或中期的辟谷，绝大多数都能取得显著效果，或彻底治愈。如坚持运用辟谷术，定期辟谷，清理净化，不但能巩固疗效，而且能延年益寿。

②辟谷有利于开发人的智慧，激发人体潜能。人体进入辟谷状态之后，本身就是进入了很好的气功态，在这种状态下，大脑就进入了一种全新的功能态，杂念减少，心情舒畅，脑细胞的功能充分调动出来，使人的思维能力发生质的变化，智力得到进一步的开发。由于在辟谷期间，大脑处于一种全新的功能态，人的显意识容易隐退，而潜意识被调动出来，极易诱发出体内的潜在功能。

③辟谷期间长功快，是练功的最佳阶段。辟谷期间，由于体内脏腑肌体组织功能得到了系统的调节，人的感官也因之更敏感化，体内气血经络畅通，练功时气感强，入静快，层次深。因此自古以来一直被养生家、修炼家所重视，很多修炼境界较高的人。都经历过这一过程，尤其在功力产生飞跃时，更不可缺少。过去道家把它视为

修道的必由之路。由此可见，辟谷过去在修炼者的地位是何等的重要。

④减肥健美双向调节。进入辟谷状态之后，人体最初的能量来源之一就是打开了自身的营养仓库，靠消耗自身的储备来维持能量消耗的需要，其中最重要的是皮下脂肪。由于脂肪转化为能量而释放，使体重逐渐下降，这就是辟谷减肥健美的作用。实践观察，一般人经历中期的辟谷平均每天体重下降 0.25 公斤左右。而身体过胖的，在短期辟谷过程中，体重下降最快的平均每天达 1 公斤。体型较瘦者，则体重下降较慢，也有体重不下降的。

但对一些较瘦型的人来说，他们消瘦的原因，多数是由于疾病造成，其中多数是胃肠消化吸收不好，通过辟谷虽然体重暂时下降，但经过辟谷改善了肌体功能，特别是消化系统的功能之后，将食欲转好，食量增加。消化吸收能力改善，从而体重增加。因此辟谷对减肥健美双向调节是最有效的方法。

⑤节约粮食，预防意外事故。从目前多数人的生活条件来看，就辟谷节约的粮食好像是一句笑话。其实从节约粮食的角度说，社会效益也是极大

的。我国有十几亿人口，如十分之一的人掌握了辟谷术，每年每人平均辟谷两个月（每月辟五天），每年不是也能节省近百亿斤粮食吗？其意义是何等之大。目前自然环境日益恶化天灾人祸不断，人们难免会因特殊情况而暂时断绝粮食，若能采用这个特殊的方法，则可在特殊的环境求得生存或延长生命，从而提高人们的生存能力。现在看起来辟谷术好象无所谓。但在特殊的情况下，就显得特别有意义了。这种方法还可以用于航天、航海、探险等，也都有很重要的意义。

4-2 信息辟谷功法简介

初级功“辟谷健身法”，包括三个功法：食灵法、采灵法、承灵法。本功法的授功宗旨是：为病患者解除疾病痛苦，为修炼者增功铺路搭桥。授功之后，通过三个功法的练习，使修炼者掌握辟谷术，自主的运用辟谷术，治病健身，增功开智，延年益寿，终生受用。

1. 食灵法

食灵法也叫食气法，是辟谷修炼的一个辅助

功法。主要用于解除某些辟谷学员在辟谷过程中所出现的腹空等不适感觉。因为辟谷的层次不同，有些辟谷层次较低的学员，有些有腹空不适感，特别是在开始进入辟谷的三、五天内，这种现象在低层次的辟谷者中有些人存在。此时如心平气和地静下来练习食灵法，上述现象就会很快消失。此功法只在辟谷期间有腹空等不适感时修炼，无有此现象或辟谷结束后不再修炼。练习地点要选择在空气新鲜的地方。

练功姿势主要取站式和端坐式两种。

站式：两脚平行与肩同宽，双膝微曲，两臂自然下垂，松静站立。

端坐式：坐座俱前三分之一处，两脚平行，与肩同宽，上身正直，大腿与小腿成 90 度，两手放于双膝之上，手心朝下。

以端坐式为例：

(1) 预备

自然端坐，全身放松（头、颈、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝，依次放松，双目平视，面带笑容)。

(2) 自然调息

调息时间三至五分钟，把呼吸自然调整的

深、长、细、匀。通过调息慢慢进入气功态（松静地，心平气和的一种状态）。

(3) 鼻吸口呼

吐出浊气三口（注意要深吸、深呼，吸气要深，吐气要净）。

(4) 吐出浊气三口之后

用口吸气，吸入之后，如食饭如喝水，咽入体内，用意念送入下丹田，连做九至三十六次。注意食气时要轻轻地吸，缓缓地咽，不要操之过猛过急。

(5) 收功

首先想一想下丹田，暗示自己我要收功了。再双手相叠，男左手在里，女右手在里，轻轻地按在肚脐上，先顺时针由小到大转九周，再逆时针由大到小转九周，之后两手轻轻地按在肚脐上，稍停片刻。合掌、搓手、浴面、梳头、沿耳后搓腮，胸前合十，然后将手放下，收功完毕。

2. 采灵法

采灵法，也叫采气法，又不同于一般的采气法，它采的不单是山川河流之气，花草树木之气，日月星辰之气，而是整个大宇宙的万物之

灵。这种灵既含有高能量的精微物质，又含有高能量的智慧和高能量的信息。采灵法不但可以配合辟谷修炼，而且可以作为一个功法长期修炼。它即是一种采气聚集能量的方法，也是一种高级静功的修炼方法。在辟谷期间修炼可以帮助你聚集能量，增长功力，消除在辟谷期间暂时出现的各种不适感，帮助你顺利辟谷。特别是辟谷初期阶段有的学员出现腹空感、头晕、乏力等这些不适感通过采灵法的修炼都会很快消失。平时坚持修炼可以帮助你聚集能量，祛病健身、益寿延年、增长功力、开发智慧、激发潜能。练功时间最好在早晨，其他时间也可练习，练功地点要选择在空气新鲜的地方，室内室外均可。

姿势：站式、端坐式、盘坐式均可。

站式：两脚平行，与肩同宽，双膝微曲，两臂自然下垂，松静站立。

端坐式：坐座俱前三分之一处，两脚平行，与肩同宽，上身正直，大腿与小腿成 90 度，两手放在两膝之上，手心向上（高血压患者或头疼头晕患者手心朝下）。

盘坐式：自由盘、单盘、双盘均可，上身正直，松肩虚腋，含胸拔背，略收下腭，双手放在

两膝之上，掌心朝上（高血压患者或头疼头晕的患者手心朝下）。

取端坐式为例:

①预备。自然端坐，全身放松（头、颈、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝，依次放松）舌抵上腭，面带笑容，双目微闭，心诚貌恭。

②自然调息。自然调息三至五分钟，把呼吸自然调整的深、长、细、匀。通过调息慢慢进入一种松静的、心平气和的气功状态。

③进入气功态后，意想全身的穴窍打开，如百会穴、天目穴、劳宫穴、命门穴等，全身所有的穴窍全部打开，毛孔打开和大宇宙接通，意想自己进入一种我在宇宙之中，宇宙在我之中，我与宇宙混为一体的状态。

④进入上述状态后，鼻吸鼻呼，鼻孔吸气时带动全身穴窍毛孔，把大宇宙的高能量物质采入自己体内，存入下丹田。这是采灵法开始阶段的采气方法，用鼻孔吸气带动穴窍毛孔采气的方法。

⑤随着穴窍的进一步畅通和入静程度的加深，在鼻孔吸气带动穴窍毛孔采气的过程中，如果你采着采着渐渐地把鼻孔吸气或穴窍毛孔采气忘掉了或

什么都不愿想了，这时就什么也不要想了，保持在与大宇宙混为一体的状态下练功，这既是最好的采灵方法，也是一种很高级的静功修炼。

⑥收功。练采灵法时间长短，根据自己的时间安排，可长、可短，想收功时首先想想下丹田，暗示自己我要收功了，然后把放出大宇宙的意念收回来，缩成一个大球，球体缩小，缩小再缩小，渐渐缩入自己的体内来，再缩小缩小，最后缩入下丹田，收紧稳固。之后双手相叠，男左手在里，女右手在里，轻轻地按在肚脐上，先顺时针由小到大转九周，再逆时针由大到小转九周，然后轻轻地按在肚脐上，稍停片刻，搓手、浴面、梳头、沿耳后擦腮，胸前合十，内视下丹田，再把眼慢慢睁开，收功完毕，将手放下。

3. 承灵法

承灵法，是承接信息的功法，也是请老师接辟谷信息的功法。有些功友经过老师信息激发辟谷一次或几次之后，还想再辟谷，而又见不到老师，自己又无自主辟谷的功能，此时你修炼承灵法，可帮助你接通老师的辟谷信息，使你成功的进入辟谷状态。本功法，是请老师的功，因此，

修炼中要特别注意“心诚貌恭”四字。

姿势。站式、端坐式、盘坐式均可。

站式：两脚平行与肩同宽，双膝微曲，两臂自然下垂，松静站立。

端坐式：坐座俱前三分之一处，两脚平行，与肩同宽，上身正直，大腿小腿成90度，两手放在两膝之上，手心向上（高血压，有头疼头晕等病的功友手心向下）。

盘坐式：自由盘、单盘、双盘均可。上身正直，放松而坐，两手放两膝之上，手心向上（高血压，有头疼头晕病的功友手心向下）。

取端坐式为例：

①预备。自然端坐，全身放松（头、肩、肘、腕、胸、腰、胯、膝、踝依次放松）。舌抵上腭，面带笑容，双目微闭，心诚貌恭。

②自然调息。自然调息3–5分钟，把呼吸自然调整的深、长、细、匀。通过调息，慢慢地进入一种松静的、心平气和的气功状态。

③默念口诀（有口形无声音）。穴窍打开，信息接通，不吃不饿，辟谷成功（三遍）。

④默念口诀之后默师承像。也叫默师观像，把老师请到（想到）你的面前，观想老师的音容

笑貌，观想老师每次给大家激发辟谷的情景，要轻轻地想，细细地想，似想非想，在观想中，逐步深化老师的形象。这种默师承像的方法，就是和老师接通信息的过程。

⑤睛定信息。默师承像后，要睛定信息默念或默想，老师的辟谷信息我接收了，我辟谷了，我辟谷成功了（三遍）。然后确定开始辟谷时间、天数，如：我从现在开始辟谷 15 天。

⑥收功。先想一想下丹田，暗示自己我要收功了，再双手相叠，男左女右轻轻地按在肚脐上，先顺时针由小到大转九周，再逆时针由大到小转九周，之后两手按在肚脐上稍停片刻，搓手、浴面、梳头、沿耳后擦腮，胸前合十，眼睛慢慢睁开，收功完毕，将手放下。

“辟谷通灵法”是信息辟谷的高级功法。如果说“辟谷健身法”修炼的重点是人体场，那么“辟谷通灵法”修炼的目标则是人体场与宇宙场的沟通，即天人合一。具体功法除三步静功和辅助功法外，还有用于心性方面修持的“五心修持法”（即喜心、童心、爱心、善心、公心）。

本功法目前只有少数骨干修炼，还未向社会传授。

4-3 信息辟谷的特点

信息辟谷有以下特点:

一是方法简便，易于大面积普及推广。过去辟谷是一种高层次的修炼方法，要入此境，相当困难，甚至终生不能达到。而信息辟谷，只要受功者愿意接受，信念坚定，不管有无练功基础，经过信息激发授功，不管个体与群体（甚至千人万人）绝大部分一次均可成功。

二是功效高、疗效好。辟谷期间虽不进饮食(或基本不进食)，但精力充沛，不但能坚持正常的工作和学习，而且长功快，甚至经过辟谷激发出特异功能。同时对治病健身、减肥健美都有神速的疗效。进入辟谷状态之后，对练功者来讲是不练而练，对治病者，即是不治而治。

三是顺其自然，安全可靠。信息辟谷是通过激发，人体功能改变之后自然出现的辟谷状态，不是人为的不进食，只要坚持顺其自然的原则，辟谷时间的长短，层次高低，都是安全可靠的。

四是易于学习，一经掌握，终生受用。经过老师一次激发授功之后，再传以信息辟谷的三个

辅助功法，便可自行掌握，随时进入辟谷，而受用终生。

五是信息辟谷可溶于一切功法，使练功者提高功效疗效。

4-4 辟谷期间注意事项

1. 要涵养道德

加强道德修养。所有一切功法门派都十分注重功德修养，认为“信为功本，德为功母”、“功从德上来，德为功之源”。德高才能功长，视修德为练功的绝窍。因为气功讲放松、入静，讲良好的心理状态，而高尚的道德情操则是这种良好心理状态的基础，修炼家讲究能生慧，功在静中求。练功的人最注意静的问题，功夫的高低就看你静的层次高低。一个人道德好不好，私心杂念很重，满脑子里是我，斤斤计较个人得失，他又怎能练功入静呢？又怎能有一个良好的心理状态呢？练功夫的人最讲一个通字，这个通字包括：自身通、与老师通，与众人通，与万事万物通，最后通向大宇宙，实现天人合一，才算是有了功

夫。如果功德不好，一切为个人，别说通宇宙，连自己也通不了，又怎样能通宇宙呢？因此讲修德是练功的决窍，也是治病的决窍。特别是辟谷的人，进入辟谷之后，人的整个肌体，组织细胞都发生了异常变化，人的常规功能进一步提高，有此潜在的功能开始萌发、显现，这时的人体，处在一个很敏感的特殊时期，这时外部的环境，良好的心态，就更为重要，因此修炼辟谷功德修养是最重要的，要求辟谷者要坚持以德为本，重德修德，要尊老爱幼，孝敬父母，于人为善、多做好事、善事，助人为乐，遵纪守法，勇于奉献。修德是不练功的练功。是不治病的治病。

2. 辟谷要坚持顺其自然的原则

在实践中观察，相对来说，辟谷虽然是层次越高越好，时间适当长些为好，但必须坚持顺其自然的原则，层次高低，辟谷时间长短，是建立在有精神、有力量这个人体功能的客观基础上，不是人为的去硬性提高辟谷层次，延长辟谷时间，否则是有害无益的。辟谷并非意味着什么都不吃，确实有饿感时，可以吃点水果，蔬菜或大枣、花生米等，如没有饿感或基本没有饿感，则

应严格要求自己，坚强信心决心，不使辟谷半途而废。

3. 排除外界干扰

辟谷前和辟谷中要作好家庭和亲友的思想工作。取得他们理解和支持，以免干扰影响辟谷。由于民以食为天的传统观念和一日三餐的习惯生活方式，和现代科学的营养学、生理学理论不能解释辟谷现象，加之绝大部分人对辟谷不理解，目前对辟谷有一些人怀疑和抵触是可以想象的、理解的，特别是衣食是人们的生命之本，断食与生命相关，怎能不引起亲人的重视呢？主动作好宣传解释，坚定信心，排除干扰，才能顺利辟谷。

4. 辟谷期间要笑口常开

认真控制自己的情绪，作到经常心平气和，尽量防止七情六欲干扰。

5. 加紧练功

辟谷之后，人的本身就自然的进入了一种特殊的气功状态，辟谷态就是气功态。而对练功者

来讲，辟谷是练功的最佳阶段，古时很多修炼家欲求得功夫时，往往采取“闭关”修炼的方法。实际就是在辟谷期间之后，排除一切干扰的闭门修炼。辟谷期间是练功长功出功能的最佳时期。很多人反映从前练功几年徘徊，辟谷几天犹如过去几年。因此气功修炼者要抓住辟谷良机，加紧练功，使自己功夫更上一层楼。

6. 避免剧烈运动

辟谷期间虽然身轻体健，能坚持正常的工作和学习，但为了取得长功治病的最好效果，在辟谷期间不要做剧烈运动，更不要从事重体力劳动。

7. 辟谷期禁忌

辟谷期间要暂停房事，尤其不能纵欲。最好不要喝酒，能戒掉烟酒者最好戒掉，辟谷期间戒烟酒较容易，愿戒者莫失良机。

8. 复食

辟谷结束后，开始进食时，宜先进食流食，半流食和易消化的食物，并注意少食和食物清

淡，不要暴食，逐步恢复正常。

9. 辟谷禁忌症

为了保障辟谷的绝对安全，癔症病人，精神病患者，有大出血史者、糖尿病正在注射胰岛素者、身体过于消瘦或虚弱者，年龄过大或危重病人等。作为辟谷禁忌症，暂不能接受辟谷。

10. 其他

辟谷期有什么特殊情况或反应，应及时反映，以便及时妥善处理。

第五章　抗寒与辟谷拾珍

前几章论述了抗寒与辟谷的理论、意义、以及修炼方法。广大群众的实践证明，气功的很多流派和许多功法都有把潜存的抗寒功能及辟谷功能激活的可能性。本书中介绍的功法只限于作者的实践体验。这是因为，在没有征得其他功法创编人同意的情况下，不便把其他可开发抗寒与辟谷的方法载入书中。我们计划，本书出版后，将陆续发信征集有关抗寒与辟谷的功法，以便把寒暑不侵与不食人间烟火的人们载入书中。

为了展现我国古今气功抗寒与辟谷的实践成果，把抗寒辟谷功效以拾珍的形式作简要介绍。

5-1 古今辟谷择摘

1. 古代辟谷择选

(1) 古书记述——晋彰武帝时期记述

“洛下洞穴，深不可测，有人坠入其中不能出。饥甚，见龟蛇无数，每日辄引首东望，吸初日光咽之。其人随所向，效之不已，遂不复饥，身轻力强，后卒还家，不食，不知其所终。”(《苏沈良方·书辟谷说》)。又有《博物志》记载:“人有行坠深泉涧者，无出路，饥饿万分，左右见龟蛇甚多，暮引颈向东，人因伏地学之，遂不复饥；体殊轻，便能登岩峰。经数年后试，竦身举背，遂超出涧上，即得回家。”

上述两例，清楚地指出，似龟蛇食气，可以抗饥饿，且长期服气后，可启动另一供能渠道，使身体强壮，正因为此如，掉入洞穴和山涧的人，只要认真服气，即可自救。马王堆汉墓出土医书《辟谷食气》较仔细地记述了服气方法（详见本书第二章 2–4 节）。

(2) 张三丰是抗寒与辟谷两大功能融一身的道教人物

张三丰名君宝，字君实，号玄玄子。由于他平时不修边幅，人称“张邋遢”。传说他体姿丰伟，大耳圆目，龟形鹤背，须髯如戟。一年四季，都只穿一件破衣，披一领蓑衣。一餐能食升米，或数月不食。多来往武当山中，结草庐居

住。

张三丰系元、明道士，他主张修通者就是修“阴、阳、性、命”之道，“三教圣人皆本此道以立其教也”。他还认为，“玄学以功德为体，金丹为用，而后可以成仙。”这是张三丰内丹思想中的卓越之处。

2. 现今辟谷者简述

(1) *石至云道长辟谷*

甘肃省道教协会有两位辟谷老人。一位年76岁的石道长，龙门派二十一代传人，在练功中，自觉厌恶谷食饭菜，进食引起不适。每日吞服丸药数粒及水果、黄精等已足，精神体力反胜往常。《气功》杂志，1986年第2期报导，石道长已辟谷四年。

龙门派二十二代的张理玉，50岁，系石道长之徒。张道姑已多年进入辟谷态了。

(2) *释宏青深度辟谷*

释宏青辟谷现象在1994年成为气功界关注的神秘现象。22岁出家的释宏青在依从师父(91岁)临终时的嘱咐，断然孤身一人到宁都县莲花山青莲寺，后于1991年只身一人到江

西永修会云居山修行。截止 1993 年 11 月 6 日她已 1029 天进入深度辟谷态。她的辟谷特点鲜明，即在不吃的情况下，不仅欢愉快乐，健康活泼，精神特好，健谈不绝，而且躯体丰满，洋溢着青春的活力。专家们为了探索宏青辟谷之谜，组织了“全国释宏青辟谷现象学术研究会”。经过专家们严密检测，惊奇地发现在 1029 天未进食物，饮水量极少的情况下，其体内的微量元素的含量正常，那么代谢渠道就成为一个谜。如果蛋白质等营养物质，可认为是由空气中的碳（C）、氢（H）、氧（O）、氮（N）等元素摄入体内，合成蛋白质等物质。但空气中并没有钾、钠、钙等元素。那么体内又如何保持这些元素的正常含量呢，一串串问号，汇聚在另一供给渠道开通上。释宏青的深度辟谷这个铁的事实（尽管还需科学界的研究和证实）给人的最大启示，就是让我们坚定了人体中存在另一供能渠道。

（3）温嗣香道长辟谷三十几年

温嗣香道长 45 岁出家入道观，51 岁时转入金精洞道观。她功底深厚，现已辟谷 30 余年，几十年中，她进入深层次辟谷态，除偶尔吃一点

饭外，经常几天或十几天不吃饭，每月500克左右的大米就够用了。这又是一种类型的深度辟谷者，她的辟谷态的特点：一是吃极少量谷物（大米）和蔬菜；二是历时长达三十几年；三是她已进入寿星行列，据1994年报导温道长已91岁高龄。

温道长的辟谷实践，给我们极大启示，即人体进入长期、深度辟谷不仅不影响正常生活，而且有延年益寿的功效。这就提示我们，只要另一供能渠道打开后，终身辟谷是可能的。温嗣香道长的成功实践使本书第六章关于飞离地球的吃饭问题，见到了曙光。

(4) 熊再定16年不吃饭，已进入深度辟谷状态

据《气功与体育》杂志（1995年第2期）以题为“人体科学领域又添一难解之谜”的文章，报导了一个16年不吃谷物的湖北姑娘熊再定的情况。

文章指出，1978年3月5日，熊再定15岁生日那天突然得重病，高烧42℃，昏迷7天后，便吃喝什么吐什么。于是“熊再定告别了人世间靠吃饭、喝水活命的历史，被迫只得靠定期

注射葡萄糖液维持生命”。一年后隆冬季节，熊再定又突然不省人事，据乡村医生检查，“摸摸脉搏，已经静止；听听心脏，没有动音；捏捏鼻孔，没有呼吸；量量血压，读数为零”，医生让其父母准备后事。

母亲出自对女儿的爱，不接受这个残酷的现实，“日夜将女儿搂在怀里，每隔一段时间，叫叫摸摸，直到第 17 天上午，……奇迹终于发生了，再定的心脏终于又嘣、嘣的跳动了”。自此之后，“大难不死的熊再定在病床上一躺就是 7 年，7 年来，她虽然不能吃饭和喝水，靠定期注射葡萄糖液维持生命，但是她坚持听广播、看报纸。”

1985 年 10 月上午，新闻媒介报导了这一人间奇迹，引起了国内外的关注：“美联社、塔斯社、路透社、合众国际社等几十家通讯社纷纷向国内发回专电，全世界 130 多个国家的数千家报纸选用了这则消息。”

在党和政府的关怀下，1986 年 1 月 8 日熊再定“住进了武汉同济医科大学附属协和医院，……入院后，医院对她实行特级护理，两名女护士形影不离，昼夜相伴。在长达 103 天的治疗、

观察过程中，协和医院组织27名专家教授，集中会诊和研究她的病情，运用多种现代化的检测手段对她作了一系列的特殊检查。然而，项项检查结果都正常，没有病变现象。”“令专家、教授们百思不解的是，熊再定不吃饭、不喝水，唯一的营养是每隔拾天半月才注射一次40CC的葡萄糖液。然而，她却发育正常，脸色红润、思维敏捷，同时，她拥有正常的尿液和月经。这些事实证明，熊再定本身拥有的热能和营养，远远超过她吸收进去的热能和营养，这些热能和营养从何而来？协和医院副院长、消化道学专家张教授惊呼：这是人类生存奇迹，科学领域又增添了一道待解之谜！”

1987年初，一位身着道袍、满头白发的老者给熊再定进行了调治，从此，“再定结束了不能喝水的历史，能强行饮少量米汤和菜汤”。这个变化，使熊再定结束了她八年病床生涯，渐渐的体力得到恢复。像正常人一样工作和劳动了。更奇怪的是，她不仅“不能吃、不能喝，还发现熊再定冰天雪地不穿棉袄，对寒冷有自我防御力”。

上面我们对16年不食人间烟火的熊再定作

了简要描述，是想说明两个问题。一是熊再定处于（截止 1995 年）16 年不进谷物的生命状态，且发育正常；二是让人们深思，不吃不喝，靠什么维持生命？只有一个推断，即另外的供能渠道开通，这就是本书第二章第 2–5 节中所讨论过的问题。

（5）旭方已九年不食人间烟火

作为深度辟谷的体例，我们再把旭方姑娘的情况简述一下。目的是进一步提示人们，人体确实存在一种特殊的供能系统。

对旭方的报导是从《中国气功科学》1996 年第 8 期得知的。“俗语说，人是铁饭是钢，一餐不吃饿得慌。”可是在北京就有位名叫旭方的东北姑娘，她已经九年不食人间烟火了。九年时间合 3000 多天连续上万餐不吃饭，她依然不饿。按照能量守恒的规律，一个人每天要消耗几千焦耳的热量，这个能量从哪里来？她从十七岁就突然进入辟谷态，这是她“从小就练瑜珈功，瑜咖与气功本质上有相同之处，……辟谷在瑜珈中称作断食，有专门的教授方法”。旭方这位医科大学毕业且走上工作岗位的姑娘，辟谷非常典型。这个铁的事实向全世界宣布，辟谷不是神鬼力量，

而是自身另一供能系统启动的结果。尽管我们对这一供能渠道知之甚少，但对这一通道的存在，我们是坚信不移的。随着科学技术的发展，人类定能认识到，在辟谷态中，有一种“无形营养摄入因素”在起作用，会在理论上证明无形营养供应渠道的存在。

（6）辟谷一年多的人数逐年有增，很难一一例举，我们将在本书附录“不食人间烟火的人”中专门对这些辟谷者进行介绍。

3. 辟谷言论择引

本章一开始就讲过，辟谷方法很多，在没有征得创编者同意之前，不便引入书中，故在此只就古代辟谷术择引几例，以供读者参考。

择一，“内丹之说，不过心肾交会，精气搬运，存神闭息，吐故纳新，或专房中之术，或采日月精华，或服饵草木，或辟谷休妻”（宋·吴悞《指归集序》)。

择二，“玉泉，一名玉澧。味平，生山谷，治藏百病，柔筋强骨，安魂，长饥。久服能忍寒暑，不饥渴。不老神仙。人临死服五斤，死三年色不变，生兰田”(《本草》)。东汉铜镜铭文中

有“上有仙人不知老，渴饮玉泉饥食枣。浮游天下遨四海，寿如金石”之说。

在古代气功修炼中，对玉泉特别重视。玉泉又名“玉浆，就是人口中之唾液”。《云芨七签》指出：“玉泉者，口中唾也，”“玉泉者，令人延年，除百病。”在《寿世保元·六字气诀》中有“不炼金丹，且吞玉液，呼出脏腑之毒，吸来天地之清”。指出咽唾可长生。另外在《云芨七签》的“虚劳干燥候”指出：“以舌撩口中漱，满二十七咽，愈口干。若引肾水，发醴泉，来至咽喉，醴泉甘美，能除口苦，恒香洁，食甘和正。久行不已如甘露，无有饥渴。”

由上面的叙述，称作“玉泉”的唾液在行功时，有“解饥渴”之效，使人身体健壮，助延年益寿。

择三，“食气”是气功辟谷的方法之一，在古典著述中，有很多处记述着食气之法和功效。

在《云芨七签·王说山人服气新诀》中指出：“所论食气皆内气也，咽之代食耳。”

在《抱朴子内篇·杂应》中记述了食气的作法，可采用坐式或站式，从夜半子时开始，服食十二时之气，意引自然清气入丹田，即乃“食十

二时气法”。

在《尊生八芨》中讲述了服日气法。“平旦伺日初出，乃对日坐立，任意叩齿九通，冥目握固，存日中五色流霞，皆来接身，下至两足，上至头顶。又令光霞中有紫气，如目童，累数十重，与五色俱来，入口吞之，四十五咽气。又咽液九过，叩齿九通。”

食气在辟谷实践中是非常重要的，古今辟谷者都将食气作为抗饥饿的一个主要方法。是否服气与“无形营养摄入因素”的启动有关。这是我们非常关心的课题。

4. 古代食气方法择选

辟谷食气，在古文献中有很多记载。现把常见的方法择选一二，以供参考、研习。

(1) 灵剑子服气法

属静功，出自《灵剑子》，此功法如下。

①操作：初习练时，开始凝神调息，静候气液。得气液后，气液（自然之气与口腔内津液）同咽36次。咽时从意识活动导引气液归脐，下气海中。再意想“左肾为日，右肾为月，此及两畔同升合为一”，阴阳相交之后，以意识从右肾

引"白气入气海中，从脊右边上至泥丸宫，眉间入三寸是也。却存历洞房宫，又历明堂宫，守寸双田，下十二重楼，历绛宫入气海。"然后再以意识从左肾导引"黄气从脊左边骨缝上，直入泥丸宫存，出存历洞房宫，明堂宫，守寸双田，下历十二重楼，历降宫气海。"使其日月（左右肾）之光相交辉映，二者合而为一。良久，意识导引"白气为里，黄气为表"，白黄之气交融"团圆为珠耳，外黄内白，悬在气海之中，黄光灿灿，圆如弹丸，黄如橘……"如此得玄珠，即为练功一次。

②功效：久坐百病不侵，瘟瘴疫毒，莫能为患。能强身健体。

（2）张果老服气法

静功。见《云芨七签・内丹》。

作法：每日常平卧，摄心绝想，闭气握固。鼻引口吐，无令耳闻，唯是细微，满即闭之。使足心汗出，数至百以上。闭极微引少气还闭，热呵吹冷。能至一二千即不用粮食，不须药物，时饮一两盏好酒或新水通肠耳。数至五千，则随处出入。本法可强健体魄。

（3）神仙绝谷十二时食气法

静功。出自《圣济总录》。

作法：食气始于夜半，八十一咽；日出三十六咽；日中，八十一咽；日入，三十六咽；鸡鸣，六十四咽；食时，二十五咽；日映，六十四咽；黄昏，二十五咽；平旦，四十九咽；禺中，十六咽；哺时，四十九咽；人定，十六咽。以次下周十二时，为五百四十二咽。呼吸如法咽之，既不饥，初绝谷三日小极，七日又小极，十四日复小极，头眩慎勿怪，二十一日则气力日增。

(4) 君房服气养生法

宋• 张君房辑，气功养生专著。

本书综合各家说，说明习练气功的基本方法。内容主要涉及三个方面。其一：调节身体姿势，有坐势、卧势、站势。

其二：调节身体的呼吸，各家之法，旨在使呼吸均匀、细缓，周期延长。

其三：调节精神意识活动，控制自身精神，使思维活动集中、稳定，或处于相对静止状态。

书中还有服气预防摄生的注意事项、功效等论述。

(5) 服气精义论

唐司马承祯撰，道教经书。一卷。分为五牙

论、服气论、导引论、符水论、服药论、慎忌论、五脏论、服气疗病论、病候论九篇。

书中记载服真五牙法、太清行气符、服六戊气法、服三五七九气法，养五脏五行气法等静功功法。在保持身体姿势不动的情况下控制呼吸，吐故纳新，以意念控制气在体内的周行。另外又主张动功，以导引致荣气卫气的和畅宣通，使气在体内“升降有序”。

另外，书中指出，在服气的同时还主张服药，通过服气服药以疗病，书中发展了陶弘景服气疗病的思想，使道教气功疗病法进一步完善。

(6) 食气绝谷法

《服气长生辟谷法·食气绝谷法篇》记述了服气辟谷之术。现摘引如下，以供参考。

“向六旬六戊，从九九至八八七七六六五五而饱。或念天苍，或思黄帝，或春引岁星气，以肝受之。其余四时，也皆然。初为之，颇有小瘦。行四旬以上。颜色转悦。体为渐壮。白发更黑。落齿更生。负重履险，胜于食谷时。余见十余人为之，皆七八十岁丁健体轻，而耐寒暑，有真验，非虚传也。善其术者，可以攻遣百病，消逐邪风，及中恶。卒急尸注所忤，心腹切痛，瘟

虐溪毒，引气驱之，不过五六十通，无不即除。又行气久多，而断谷最易。惟有胎息之法独难。所谓胎息者，如人未生在胎之中时，气久息也。习则能息鼻口气。如已息鼻口气，则可居水底积日矣。”

5-2 抗寒态人体简介

取得抗寒功能的人体实例很多，就是用大量文字记述，也难免挂一漏万。如载于报刊的周壮、任阳泰、王中平、顾阿根、司继贤、王宝俊、李树德、南练禅……。再如教授和专家中也出现了一批耐寒人体，像钱俊时研究员、钱钖成教授……。至于尚未报导的抗寒人体，多达可成批介绍。每个地区，都有适应那个地区寒冷天气的耐寒人体，如天津市的蔡山、王振须、房玉华、孟驰、吕小兵等都是通过习练抗寒气功而达到不同耐寒层次的练功者。

在耐寒人群中，男性比女性占绝对多数，目前，女性抗寒人体虽已出现，但尚未见在报刊上报导，由于女性的生理特征，冬天穿单衣过冬是否适宜，不少人表示怀疑，我们对此也开展了研

究。经过几年的实践，已有几位中年妇女达到了单衣过冬层次，初步向人们展示出女性穿单衣过冬是可能的。如经过《九鼎炼丹》训练后，王小平（湖南）、张玉芳（天津）、肖红（天津）等同志先后成为抗寒功能态人体。女性穿单衣过冬实践，不仅扩大了抗寒群体的范围，而且有更重要的价值和意义。为加深人们对女性抗寒的认识，现简介天津市的两例。

张玉芳，女，44 岁，天津市人。练功一年后达到穿单衣过冬层次，身体的一切生理功能正常，且开发出部分特异功能。她现已连续单衣过冬 3 年。

肖红，女，38 岁，天津市第一中学一级教师。练抗寒功一年达到单衣过冬层次，现已连续两年。肖红练功前身体虚弱多病，练功后不仅身体得到康复，而且身心健康，精力旺盛。

5-3 让气功抗寒与辟谷为人类服务

气功抗寒与辟谷对人类的健康，社会的发展以及人类未来都有重大意义，因此，我们应该很好的把握这两大功能，使之为人类服务。

1. 抗寒与辟谷为人类健康服务

气功抗寒与辟谷对人体健康有直接关系。

关于辟谷可清除腹内积物，有益健康的说法，逐渐被国内外学者接受。

诺贝尔医学奖获得者，病理学家梅基尼可夫指出："大肠聚积的食物腐败之后，形成有害物质，引起自身中毒，于是发生疾病和衰老的现象"。这个观点被称为著名的"自身中毒"学说。医学博士里尔也说过："人类的疾病，多半是因为粪便滞留在肠内所引起的。良好的排泄，就是健康长寿的秘诀"。

我国古代的先哲们，也早已认识到肠中渣滓有害人体健康的道理。如"欲得长生，肠中当清；欲得不死，腹内无滓"(《抱朴子》)。

可见，古今中外，对辟谷有清除腹内积物的功能是确信无疑的。而将体内"宿便"通过辟谷排除体外，就切断了人类生病的一个重要"通道"。日本学者小岛八郎指出"体内宿便是生病的主因。绝食将病源扫出体外，净化内部。自然疗能发挥，遂使疾病霍然而愈。"尽管我认为"绝食"两字用词不当，应说成绝谷、绝粒、辟谷（见本书

第二章），但从小岛八郎的话中，其绝食系为辟谷（也许是翻译之误，或国内一些人对辟谷与绝食的概念界限不清造成的）。可见，辟谷是防病、治病的一个好方法。

据文献报导，辟谷对高血脂、高血压、糖尿病、肺病、胃肠疾患、气喘病、失眠症等疾患均有疗效，而且对局部肿块消除、轻度感冒自愈等，也有明显效果。

抗寒功能开发的功效是非常明显的，当一个人取得了抗寒功能，就标志着其各个生理功能都有提高，如肠胃消化系统能经得起单衣生活的考验；皮肉、骨骼系统对寒冷的袭击有很深的承受度，……不仅如此，冬天着单衣过冬，使人头脑清彻，并使人战胜困难的毅力更强。也就是说，人体的身体素质全面、整体地得到了提高。

综上所述，应大力开发抗寒与辟谷功能，使其为提高人体生命运动素质服务。

2. 抗寒与辟谷为部队建设服务

抗寒与辟谷的近期利益是对自然界的强适应能力的应用。这种能力对部队和执行特殊任务的人员有特殊重要意义。因此，应提倡将抗寒功能

和辟谷功能的开发方法向部队推广，向执行特殊任务的部门（如勘探队、登山队）推广。

正是这两大功能在部队有重大应用价值，所以在中国气功科学研究会的文件中提到了推广问题。

这个文件是《中国气功科学研究会科普工作九五规划和2010年目标设想》。其中，在2010年目标设想部分第五条明确指出："在有条件的部队中推行气功训练的实验，增强其对恶劣环境的适应能力，特别是抗寒、免疫和耐饥饿能力。"另外，在"九五"规划部分第十一条进一步强调，"部队普及气功的效果是显而易见的，只要坚持学练某些有针对性的功法，就可以增强部队对许多恶劣自然条件的承受能力：比如，抗寒功可以提高抗寒冷能力；辟谷功可以提高耐饥饿能力；……"

尽管抗寒与辟谷功能开发，对部队的建设有重大应用价值，应使这两大功能为部队建设服务，但是作好这一推广工作的前题，是人们对这两大功能的认识，当人们尚未认识到抗寒与辟谷的科学性，要想推广是非常困难的。

3. 抗寒与辟谷对人体防病有积极作用

因抗寒与辟谷功能取得的前提，是身体中的功能因素达到阈值，而阈值又是人体生命运动素质升华的起点。所以说，抗寒与辟谷对人体防病、健身有积极作用。这是因为，功能态形成过程是调利筋骨、流通营卫、宣导气血、扶正辟邪的过程，故有消除未起之患，减灭未病之疾的效果。

中医认为，气血不和，百病丛生，为使身体健康，应该居安思危，在疾患还未形成之前，积极练功，以使五志舒和，气血流畅，达到防患于未然，实现无病早防的目的。

4. 抗寒与辟谷为人类长足发展服务

关于人类未来，以及抗寒与辟谷对人类未来决择的意义，在本书第六章中将作详述。在此，只强调一点，即应该把第六章讲述的内容纳入未来地球人长足发展的系统工程中。只有这样，才不失气功抗寒与服气辟谷对人类未来决择的重大贡献。

第三篇　抗寒与辟谷畅想

第六章　回到大自然的怀抱

返还自然，回归本源这是人们的热望，尤其是科学技术发达的今天，人们生活在快节奏的紧张生活中，除了体力疲累外，精神上的疲乏困绕着人们。当人们的生活条件尚不十分优越时，思维集量于生活条件的改善，解决好吃住行问题。但是，当一些人的生活得到较大改进后，对烟尘污染感到厌恶，对于都市喧啸的嘈杂、汽车的蜂鸣声十分反感。他们幻想一种远离都市的古朴生活，希望能在自然环境的怀抱中生存。随着社会的发展，人们对反朴归真的欲望就越加强烈，回到大自然怀抱就成为人类的至朴想法与追求。因此，两年前，我萌生了写一本《回到大自然怀

抱》的书的想法，并把该书的提纲写成。而回到大自然怀抱这一构想，又与抗寒辟谷密不可分，所以将回到大自然怀抱的有关问题，在书中作些简述，本想将《回到大自然的怀抱》一书的写作提纲引入此书中，以便更好地建立起抗寒、辟谷与回归自然的关系。但考虑到篇幅所限，只好将其放到其他的著述中。

6-1 人类由必然王国走向自由王国

人类发展史，可以说成一部由必然王国走向自由王国的历史，在哲学上自由王国是指人在认识和掌握客观世界规律之后，自由的运用规律，改造客观世界的境界。这里明确指出，人类定能战胜自然界对人类的束博，掌握住自然界的变化规律，很好的改造自然，以顺应人们的生活和人类发展的需要。这段话，我认为包括两方面的涵义，一是在认清自然界规律的前题下改造自然界，使其为人类服务；二是在认识自己的基础上，改造人类自己并以此顺应自然界的变化。因此，要在改造客观大世界的同时，也要改造自己这个小世界，只有这样才能使自己真正走上从必

然王国走向自由王国的境界。

1. 回到大自然怀抱是人类发展进化的必然结果

人类从大自然界这个广大生存环境中进化而来，并在自然的恩惠下发展人类自己。在社会大发展的过程中，人类逐渐破坏着赖以生存的环境：人口骤增、自然资源枯竭、绿地减少、空气污染……。目前，环境污染、生态平衡被破坏的现象还在加剧着，人们开始意识到工业发展所造成生态环境的恶化正在以警人的速度报复着人类自身。正是这样，迫使人们赶快清醒，把自己的生存又重新放到大自然的保护之下，开始了有意识地使人类自身回归自然的系统工程。而这一工程的重要里程碑是“联合国环境与发展会议”，该会议（详见 6-2 节）试图调动国际力量，为抢救加速污染的地球而调动各方面的积极性，使用各种先进技术。来扼止污染源的产生。恢复地球 60 亿年来生态变化所形成的良性生态环境。

目前人类对自然环境的重视，改善人与自然界的关系方面，只是停留在外部环境的变化，而

没有从人类自身的功能上展开工作。因此，为了有效地使人类真正回到大自然的怀抱，必须重视两方面的工作，即：

一是外部环境的治理；

二是人类自身适应自然的能力培养，可喜的是，由于人体科学的发展，使气功科技有了长足进展，这就为人类回归自然创造着条件。

2. 回到大自然怀抱并非幻想

回到大自然怀抱的两个阶段：

第一是回到养育人类的大自然中间去，这就要求我们把已破坏的生态环境修复好，以便为人类提供回归自然的生态环境。

第二是强化人类自身潜能训练与开发，以便在未来地球火化或冰川化之前逃离地球，回到宇空这个蕴育生灵的浩瀚时空中。这是回到大自然环境的高级阶段，只有人类进入这个阶段，人类进化的宝贵资料、科技发展的巨大成果，才能保存下来，并在条件成熟时，移交给下元地球人。

从一些资料记载，可以看到上元地球人生活的遗迹，如对金字塔这一古建筑的考证看

出，金字塔文化，绝非本元地球人所为，而是上元地球人建筑业的丰功伟绩的写照。再如，我国的群经之首的《易经》，几千年来人们对其没停止过破释，不同年代，破释的程度不同，但是，直今也未能对其的深奥之处有确切的了解，而对易经的形成更是带有神化特色，给人一种未能说清，未有谈透的感觉。但从“多四季论”来审视《易经》的来源，结论就离开了神化的表述和苦涩的推理，而将《易经》归为上元地球文明的象征，文王划八卦代表了先哲们对上元文明的破释。而以后《易经》表述的逐步完善只是对最早的河图、洛书、八卦的发展。《气功与科学》(96 年第 9 期）有这么一段文字：经许多著名中医家和中医古文研究者多方考证后认为：《黄帝内经》与《周易》一样，得援于史前的另一个文明社会或外星人。另外地球上一些古迹的奇妙之处，把人们带入了上元地球人所创造的文明。

根据上面的观点，不难看出，上元地球文化确在本元地球上看得到，上元地球人（飞碟、星外来客、宇宙人）也光临过本元地球，因此，我们讲，回到大自然怀抱不是幻想，而

是经过几万代人甚至更长一段时间后，会成为现实，即到那时，本元地球文化就得以保存下来，并有惠于下元地球人，那时的地球人，就会把我们从地球飞出去的本元地球人看为星外来客，重复着我们现在对飞碟现象，星外来客的神秘感，重演着我们对天体之秘的各种认识，这一天尽管离我们还非常、非常遥远，但是这一天总会到来的。

3. 回到大自然怀抱的重要途径——气功修炼

回到大自然怀抱中去，回到宇空浩然正气蕴生的地方，已成为未来可以实现的定局（尽管目前有些人还不十分理解，但事实总是这样。我们应为这一事实的到来创造条件）。然而，人们又不能自动的不加训练地飞离地球，自然而然地回到宇空世界中。那么，途径是什么呢？回答只有一个，那就是要作到两个方面，一是发展宇航技术，提供飞离地球的运载工具（这是外部条件）。二是发展气功科技，提供人体自身抗饥饿和寒冷的能力（这是内部条件）。当然，宇航技术的发展是航天方面的

专家的事，而气功技术则是我们这些从事人体科学的人们的使命。前面已讲过，只有解决了衣、食、住、行、生、老、病、死这八大难关后，本元地球人才有可能成为太阳系的居民，而气功修炼是解决这些难关的钥匙。本书所涉及到的抗寒功能开发和辟谷修炼对人类回到大自然怀抱起着重要作用。

6-2 《回到大自然的怀抱》写作提要

拟著的《回到大自然的怀抱》一书共分五篇（多元地球人、本元地球人、本元地球人的决择、保存本元地球文化成为宇宙人、后记及附录）十八部分，约 16 万字。本书力求阐明多元地球人概念，指出本元地球文明发展及面临的危机，探寻本元地球人成为宇宙人的途径与方法，说明保存本元地球文化并传给下元地球人的可能性等重大问题，这些问题论述的依据是宇空运动的客观规律及人体自身进化。

有些朋友看了《回到大自然的怀抱》的五篇提录后，感到立意明确，很有创建新意，但最后

总是要加上一句，这大概是科幻吧！我对朋友们的好意和对该提录的肯定表示感谢，但与科幻的说法不同。因为，书中将要描述的不是虚空的构想，而是立足于地球未来发展的前景。不过，对朋友们的暂时不理解我是有思想准备的。退一步，暂时把《回到大自然的怀抱》看作是科幻也未尝不可，这是因为科幻就是未来科学的先声。让《回到大自然的怀抱》成为人类飞离地球的强烈呼唤，让《回到大自然的怀抱》成为人类与上元地球人（星外来客）沟通的桥梁，使人类真正从必然王国走向自由王国，实现人类自身优化的重大突破，完成人类飞离地球的一切准备，成为宇宙人的友邻，并适时的重返地球。

6-3 抗寒与辟谷功能开发的注意事项

为确保推广抗寒与辟谷功能的开发应注意以下几点:

1. 注意开展科学研究提倡理论思维

由于抗寒功能和辟谷功能（冬天穿单衣，

不吃谷物）远离了人们对衣、食的传统观念，所以推广起来，不容易被接受。因此要宣传抗寒与辟谷的科学性，宣传两大功能开发的重大意义及应用前景。为了提高宣传质量，必须大力开展抗寒与辟谷的科学研究工作。只有这样，才能提高理论思维的力度，才能超出就事论事的宣传层次。以便使更多的人在明白道理的基础上，自觉、自愿地参加修炼，从而使功效得以尽快显现。

理论思维的重要性，不只表现在上面练功方面，而且还反映在净化社会练功环境，防止和抑止气功界中丑恶现象的滋生与蔓延。理论思维的本身就是对气功活动中造神倾向的批判，就是使气功修炼走上科学化的先声。因此，我们在深入开展抗寒和辟谷科学研究的基础上，大力提倡理论思维。而且当前，气功活动中缺少的恰恰是理论思维的不足。

2. 练功要有吃苦的思想准备

气功修炼是个苦事情。然而，对修炼抗寒和辟谷功能更应有吃苦的思想准备。在实践中，经常遇到如下几种思想活动。

第一、人活在世上，衣、食是第一需要，吃好点，穿好点是人之常情，是社会的普遍追求，而且，社会活动的各个方面都是在围绕着提高人们的生活水平而不懈地努力着。现在推广抗寒功和辟谷术，达到少穿，不食。思想上就不是滋味。甚至有的人还讲:“不吃不穿，活着干什么?”,“不吃东西，又不穿衣（指少穿）来世一生太亏了”。如此种种，都是对学练抗寒功和辟谷术的思想障碍。

当然，人是要吃饭，穿衣的，而且在不断地提高吃和穿的质量，但是吃、穿的目的又是什么，有人讲，为了维持生命。那么，维持住这个生命又是为什么？我们认为，人活着的目的是为了对社会作贡献，是为了社会的发展作努力。既然，抗寒与辟谷有利于人体生命运动的提高（即让人更好的，更健康的活着），有利于社会发展与进步，那么推广有益于社会的功法就不言自明了。因此，要有“自讨苦吃”的思想准备。

第二、练功要挤时间，使办其他事的密度加大了，感到很忙碌，尤其是天天如此，更感到忙上加忙。

练功必须有时间保障，这是不言而喻的。在

练功习惯没有养成之前，会使生活有些忙乱。但是，当你把时间安排好，练功习惯养成后，特别是功效显现后，你就会消除原来的想法，在苦中求乐，在苦中求得功能态的建立。

第三，每天持之以恒练功之苦，是不少人难以通过的关口。

练功出成效，涉及因素较多，但是持之以恒的练功，则是功效显现的前题。可是，练功中难就难在数月、数年如一的修炼。苦就包含其中了。比如练抗寒功，就拿每天早晨定点起早在户外练功来说，春、秋还可以，对于冬、夏来讲，困难就很大了。风雪来临时，能否按时到户外练功；暑天高温下能否坚持盘坐入静，这是考验人毅力和信念的时刻，也是在苦中磨练自己的最好时机。我本人的体会犹为深刻，9 年来 9 个寒冬，无论是大雪纷飞、还是寒流袭来时，上穿一件背心，下穿一条单裤的情况下，一天不间断地到户外练功。这样的修炼形式是苦的，但是从苦中得到了“天人合一”的美好感受，收到了寒暑不侵的功效。苦吗？是苦，但是高功效只有在苦中才能获得，功能取得和稳定也只有在苦中实现。所以练功必须有吃苦的准备。

3. 要注意培养和启动悟性

练功讲悟性，练抗寒功和辟谷术对悟性的要求就更高。

悟性不是天上掉下来的，也不是说得就能得到的。悟性要靠培养，要靠坚苦的修炼才能见效。也就是说悟性是渐渐修来的，渐修可使悟性提高，到一定程度，就能出现“顿悟”效果。所谓顿悟，就是对事物快速理解的现象。一般来讲，顿悟出现之前是“直觉闪现”的过程。由于顿悟的快速性，似乎不需要逻辑思维过程的特征，人对某一事物“彻悟”表现出突发性。易使人出现认识上的误区。既然顿悟是对事物的突然理解，就误认为，等待着顿悟效果的出现。其实，顿悟是渐修形成的一种认识事物的思维定式。没有平时的苦修，顿悟是难以到来的，即，顿悟是不会白白的降临到那些不愿实践渐修的人的头上。因此，在气功修炼过程中，要注重悟性的培养，只有这样，顿悟就会水到渠成的到来，从而使人认识事物的模式得到升华和质的飞跃。

4. 要对意念和意境有正确理解

(1) 意念和意境在练功中的重要性

意念是什么？意念不是游思妄想，而是实现某一目的而进行科学思维活动。意念在练功中有重要作用，在《唱道真言》中指出：“意者，的的确确，从心所发，意发而心复空，故又曰有意若无意，意之用大矣哉。初时阳生，意也，既生之后，采取原阳。意也。既采之后，交会神房，意也。既会之后，送入黄庭，意也，意之为用大矣哉。”“阳神之出，意也，既出之后，凭虚御风，意也，游乎帝乡，反乎神室，意也，意之为用大矣”。可见意用处之大。

意境也是一样，在作功中，意境不是幻境，是功态下形成的高层有序活动的映写。起到提示和展显功效的作用。

(2) 意念活动要适度，意境要顺乎自然

虽然意念和意境在气功修炼中十分重要，但是不可过分，要适度而用，要顺乎自然，要似有似无的运用。在《金刚经》中指出：“凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。”是告戒人们，着相者为虚妄。但又要有意念活动，所以意

念与苛求，有序活动形成的意境与虚幻的构想有质的区别。

我们要把意念活动和功态意境用于促进功效显现和功能态的形成。

5. 心态洁净不会出偏

这一部分本不想写，因为本书介绍的"九鼎炼丹"和"辟谷通灵法"是不出偏的，又有什么偏可防呢？但是，为了解除一些人的顾虑，使其心态平衡，这些不该写的多余的活也说上几句。

偏指何意，偏是指在气功修炼过程中，出现了偏离正常功态效应的情况。这是因为心态不洁静，引发起各种心理失衡或变态。

对于魔，古典文献中也有不少记述之处。综合之大概有三方面所指。一是指损伤情感的行为，《义林章》指出："梵云魔罗，此云扰乱障碍破坏，扰乱身心，障碍善法，破坏胜事，故名魔罗，此略云魔"。二是指影响修炼入静的杂念。魔是"能为修道作障碍故"(《玄应音义》)。三是指虚妄的景象，如《听心斋答问》有"凡有所象，皆是虚妄，乃自己识神所化。心若不动，见如不见，自然消灭，无境可魔也"之说。有关魔

难的详细论述可在《钟吕传道集·论魔难》中找到，文中指出十魔九难，九难者，吕曰:“所谓九难者何也，钟曰：大药未成，难当寒暑，一年之内，四季要衣，真气未生，尚有饥渴，一日之间，三餐要食，奉道之士，所患衣食逼迫，一难也。”“夫业缘夙重，流于今世填还，忙里偷闲，犹为尊长约束，於尊亲不忍抛离，欲清修难得闲暇，奉道之士，所患者尊长邀搁，二难也。”“夫爱者父母，惜者妻儿，恩枷情扭，每日增添，火院愁车，无时休歇，纵有清净之心，难敌愁烦之境。奉道之士，所患者恩爱牵缠。三难也。”“夫富兼缠万户，贵极三公，妄心不肯暂休，贪念唯忧不足，奉道之士，所患者名利萦绊，四难也。”“夫少年不肯修持，老大徒伤落魄，一以气弱成病，顽心尚不省悟，一以命薄招灾，见世已经受苦，奉道之士，所患者殃祸横生，五难也。”“夫急於求师，不择真伪，或师辩辞利口，或师道貌古颜，始也自谓遇得道仙流，欠后方知好利之辈，奉道之士，所患者盲师约束，六难也。”“夫盲师狂友，妄指旁门，寻枝摘叶，终无契合，小法异端，互相指诀，不知日月不出，出则大明，使有目者皆见，雷霆不震，震则大警，使有耳者

皆闻，彼以爝火之光，井蛙之语，荧荧唧唧，岂有合同，奉道之士，所患者议论差别，七难也。”“夫朝为而夕改，坐作而立忘，悦须臾而厌持久，始忧勤而终怠惰，奉道之士，所患者志意懈怠，八难也。”“夫身中失年，年中失月，月中失日，日中失时，少则名利不忘於心，老而儿孙常在於意，今年已过以待明年，今日已过以待明日，今日尚不保明日，老年争再得少年，奉道之士，所患者岁月蹉跎，九难也。”

关于十魔为：一为六贼魔，二为富魔，三为贵魔，四为六情魔，五为恩爱魔，六为患难魔，七为圣贤魔，八为刀兵魔，九为女乐魔，十为女色魔。上述十魔，要力求剔除，为此《钟吕传道集》又讲：“不认者是也，既认则著，既著则执，所以不成道者。良以此也，若奉道人，身外见在而不认不执，则心不退而志不移，梦寐之间，不认不著，则神不迷而魂不散，内观之时，若见如是，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐浪，认贼为子。及起三味真火以焚身，一挥而群魔自散，用紫河车搬运自已之阳神，超内院而上天宫，然后可求超脱。”

只要心绪平静，思绪纯洁，就能战胜十魔九

难。然而我们生活在快节奏的现代社会，要完全排除十魔九难的困绕是非常困难的，甚至说，是作不到的。我们引用《钟吕传道集》关于十魔九难的说法，目的是想说明，人要入静非常不易，但是只要永保洁净心态，入静就较容易了。凡是修炼较深的人对此的体会是深刻的。

偏就出在自己的情丝，出就出在练功者的心境不洁净。所以古人讲:“魔从心造，妖由人兴。”由此看来，要想不出偏，先从自己作起。

抗寒功“九鼎炼丹”不出偏的主要原因，就是该功法建立在人天地相融的人宇观。通过练功不仅重新认识自己，而且也更深刻的认识宇空大世界，用唯物史观看待练功中出现的一切现象，因此，练功者的心态也在修炼过程中逐渐净化着。所以，练此功法的人，放下心来，无偏可出。最后再说一句，对于心态洁净，思绪平稳的修炼者，防止出偏这一段文字可以不看，一是没有必要，二是不作不必要的意念呼唤。

6. 经常总结不断提高

每一位练功者，在练功实践中，随时都有体会，都会有收获。由于收获和体会是渐渐形成

的，容易被人忽失，所以在此提醒几句，点滴体会都是很重要的，要随时总结，当你的总结材料随着时间的延续而增多时，你就会发现这些材料的重要性。人怎么提高练功水平，除了勤修苦练外，开动脑筋不断总结练功体会，也是非常关键的。我的练功体会只有两个字，即炼、悟。炼就不必说了，十分明确。在此只谈悟。悟什么？悟道。怎么悟？通过哪些办法帮助启悟？这方面的内容不少，但在练功中，随时总结，是帮助开悟的方法之一。所以我提倡炼中悟，悟促炼，炼悟融为一体的修炼方法。

【附录 1】

名 词 解 释

【人体科学】

人体科学是研究如何保护人体的各种功能，并进一步发展人体潜在功能，从而达到充分发挥人的潜力目的的一门科学。我国著名科学家钱学森教授认为：人体科学包括基础科学、技术科学和应用技术三大类，医疗科学中的各个临床学科也可认为是人体科学中的应用技术，而气功更是一种主要的应用技术，至于研究人脑（包括非意识活动和有意识活动）的心理学、思维学；阐明人体构造和人体功能的解剖学、生理学以及组织学、胚胎学、遗传学等等，都是人体科学的基础科学。

【天人合一】

中国哲学史和气功史上的重要学说，是各家气功修养所追求的最高境界。其说大旨是：人与天相类、相通，人经过修炼，可以与天同步、合一，可以“赞天地之化育”、“与天地共久”。天，在各家学说中含有

天地自然、宇宙整体和本体诸义。《易·乾卦·文言》中有“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。”认为得“道”的“大人”与大自然完全一致。《孟子·尽心上》:“尽其心者，知其性也；知其性，则知天矣。”认为人经过修炼，可以认识本性，可以“知天”。庄子认为，人经过“守一”、“处和”和“忘己”等功夫，则可“入于天”（冥会自然之道），“与天地为合”、“与日月参光”、“与天地为常”，“人其尽死，而我独存”（见《庄子》之《天地》、《在宥》），董仲舒认为，“人之为人本于天”，人与天相类；“人有三百六十节，偶天之数也；形体骨肉，偶地之厚也；上有耳目聪明，日月之象也；体有空窍理脉，川谷之象也”。（《春秋繁露·人副天数》）后来道教更明确地提出“天地不过是个大人，人不过是个小天地”的观点，并以此观点指导气功实践，调整和改造身心，以实现长生不老和达到更高的智能。佛教虽无明确的“天人合一”之说，但以“佛为第一义天”，其觉悟的实质乃是与“真如”契合、与“实相”相应，亦属于“天人合一”的范畴。各家气功所追求的“天人合一”的境界，均是与自然和谐统一，认为一旦达到这种境界，整个宇宙便成了“自身”。

【心肾交会】

心肾交会也称作心肾相交。中医学脏腑相关理论之一。心属阳，位居上焦，其性属火；肾属阴，位居下焦，其性属水，从阴阳水火升降理论来说，心中之阳下降至肾，以温养肾阳，使肾水不寒，肾中之阴上升至心，使心阳不亢，则能涵养心阴。心火和肾水相互升降、协调，彼此交通，保持动态平衡，这种关系也称水火相济。若肾阴不足，心火独亢；或心火亢于上，不能下交于肾，心肾阴阳水火失去了协调既济的关系，即为心肾不交，产生心烦、怔忡、失眠等心火炽盛的临床表现。

【吐故纳新】

指吐纳之术。《庄子刻意》:“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”。在《养生纂录・调气篇》中有“吐故纳新调气法”，该法系动静功。通过练习，达到如下功效：身体润泽而光净，耳目聪明，令人能食，有力，百病不生矣。

【阴阳】

《黄帝内经素问・生气通天论》:“凡阴阳之要，阳密

乃固。两若不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是为圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”气功锻炼的健身作用，就是协调机体的阴阳来实现的。所以《崔公入药镜》说：“水火交，永不老。”即水火既济，阴阳协调。气功文献中“丹经万卷，议论不出阴阳。阴阳两事，精粹无非龙虎”。

气功修炼注重乾坤交泰，阴阳升降。所谓乾坤交泰，是指阴阳相交，相互作用而化生万物。在《仙籍理论要记》中有“阴潜阳内，阳伏阴中。阴得阳蒸，故能上升；阳得阴制，故能下降。阳蒸阴以吸气，阴凝阳以成精。日月升降，乾坤交泰而万成焉。”人体内阳主升，阴主降，阴阳升降指阴阳相互作用，协调共济之意。古有“故炼心为神，炼精为形，炼气为命，此是阴阳升降之气也。”(《诸真圣胎神用诀·鬼谷子胎息法》) 关于阴阳之论述，在《黄帝内经素问》中有“……阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”指应阴阳是自然界的基本规律，万物的纲纪，变化发展的根源。在气功修炼中，阴阳应象，动功化气生阳，静功增液养阴；动功炼养形体，静功固秘阴精。可见，人们对阴阳重视程度。阴与阳既形象，又抽象。因此，气功修炼中

难以把握。为使人运用好阴阳，古书中使用了很多比喻，以启发人们对阴阳有深入理解。

【房中之术】

《道教辞典》指出:“房中术为道教方术名词。又称‘男女合气之术’、‘黄赤之道’等。先秦神仙家建构的以房中节欲、还精补脑、养生保气为目的的方术，后为道教继承发展。《汉书·艺文志》着录房中术著作八家，认为房中术为情性之极，至道际，先圣作乐以禁内情，乐而有节，则健康长寿，迷者放纵，则生疾而损性命。葛洪《抱朴子·释滞》说，房中法有十余家，或补救伤损，或攻治众病，或采阴益阳，或增年益寿，其大要在于还精补脑。孙思邈《千金要方·房中补益论》认为房中术以‘闭固为谨’，兼服药饵，四时不绝，则气力百倍，智慧日新；房中术之目的在于‘务存节欲，以广养生’、‘意在补益以遣疾’，而不是‘务于淫佚，苟求快意’、‘淫女色以纵情’。道教认为，人不右以阴阳不交，否则致疾病，但若纵情恣欲，没有节制，也将丧命。故道教从养生出发强调性生活与身体健康的关系，主张房中节欲宝精，房事禁忌，并讲究房事与气功相结合等等”。

【顿悟】

作为佛教名词,“顿悟”与“渐悟”相对。佛教关于证悟成佛的步骤和方法的一种。指无须长期按次第修习,一旦把握佛教真理,显露真如本性,即可突然觉悟而成佛。顿悟说在佛教经典中多有记载。在《顿悟入道要门论》卷上:“云何为顿悟?答:顿者除妄念,悟者无所得。又云:顿悟者,不离此生即得解脱。”

东晋时代般若学者对于顿悟又有两种不同的理解:一种认为,在渐悟过程中达到一定阶段就获得彻悟,然后再进修就能成佛,此又称小顿悟;另一种认为,在渐悟的过程中不能获得彻悟,只有真正悟解佛理,体认本体的时刻,当即成佛,此称大顿悟。《肇论疏》曰:“竺道生法师大顿悟云,夫称顿者,明理不可分,悟语照极。以不二之悟,符不分之理,理智恚释,谓之顿悟”。认为真理玄妙一体,不可分割。理既不可分,证悟真理的智慧也就不能有差异,以无差别的智慧与理相契合,称为顿悟。

隋、唐时期,随各宗派形成和发展,“渐”、“顿”之争更加激烈。禅宗主张顿悟说,其余各派大都主张渐修。禅宗内部,又有“南顿北渐”之说。北宗神秀侧重渐修,南宗慧能则提倡顿悟。

此外，在《顿悟入道要门论》上:“问欲修何法，即得解脱？答：唯有顿悟一门，即得解脱。云何顿悟？答：顿者，顿除妄念；悟者，悟无所得”。

【菩提】

佛教名词。意译“觉”、“智”等。指对佛教“真理”的觉悟。旧译曾借用老、庄术语，译为“道”，用指通向佛教涅槃之路。《摩河止观》卷一有“菩提者，天竺者也，此方称道”，《安乐集》中有“菩提者，乃是无上佛道之名也”之说。广义说，凡断绝世间烦恼而成就“涅槃”之“智慧”，通称“菩提”。

【菩提树】

梵文意译“觉树”、“道树”、“道场树”、“思惟树”、“佛树”。因释迦牟尼于中印度摩揭陀国伽耶城南菩提树下证得无上正觉，故称菩提树。

菩提树果实黑色，可作念珠。

【握固】

气功学术语。出于《老子·五十五》“骨弱筋柔而握固”。有如下几个含义。其一，指四指握住拇指的姿势。《诸病源候论·风身体扞足不随候》有“握固者，以

两手各自以四指把手拇指。"其二，指大指掐中指指节，在《道门通教必用集》指出："握固以大指掐中指指节，四指齐于手心。"其三，指调节精神。在《养性延命录》中有"拘魂门，制魄户，名曰握固，与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魄之法，若能终日握之，邪气百毒不得入"之说。

【辟谷】

在《太清中黄真经·内养形神章》有"除五谷"之说，即指习练气功，除五谷汤水。

在《道教辞典》中对辟谷作了如下解释。

辟谷又称断谷、绝谷、休粮、却粒，意为不食五谷。道教认为人体内有三虫，又名三尸或三彭，《太清中黄真经》说，上尸居脑宫、中尸居明堂、下尸居腹胃，为毒害人体的邪魔，是人欲所生的根源。三尸的生存依赖于谷气。如若人不食五谷，断其谷气，则三尸便亡，人体内的邪魔也就斩灭，故欲长生当行辟谷。道教一般认为灭三尸当先持斋戒得神气内助，然后用服气、胎息之法以达到辟谷的目的，或辅以食茯苓、巨精、大枣、蜂蜜等药物，以绝食五谷和肉类等。故服气、服药饵是达到辟谷的重要手段。

【魔】

梵文音译“魔罗”的简称，意为“扰乱”、“破坏”、“障碍”等。印度古代神话传说欲界第六天“他化自在天”之王魔波旬为魔王。其眷属为魔众。佛教采用其说，并以一切烦恼、疑惑、迷恋等妨碍修行的心理活动为魔，为佛教三大敌。《大智度论》卷五:“问曰：何以名魔？答曰：夺慧命，坏道法功德善本，是故名为魔。”

【附录 2】

气功抗寒与抗衰老

天津理工学院
郭善儒　杨素范　曲衍方　闫淑萍

1. 人类热盼和呼唤健康长寿

1.1 “长寿”与“早衰”的尖锐对立

古今中外,“长寿”是人类热切愿望和永恒的追求，特别是物质文明和精神文明如此发达的当今社会，更引起了人们的极大关注。

“寿命的长度，是动物物种的特征，是由机体遗传

因子规定的先天性因子和由生活环境规定的后天性因子组合起来的结果”，这是 Nagornyi（1952 年）对人类寿命的定义[1]。这个定义指出了人类寿命是由先天和后天两种因素的综合效应决定的。这个观点在我国古代就早已萌生，自从人类有文字起，就记载了人类健身益智，延年长寿的热望，无论是科学不发达的古代，还是高度文明的现今社会，人类对健康的追求一刻也没有停止。然而人类面对的现实与愿望确有很大差距，这是因为在通向“健康长寿”的道路上充满了种种障碍，最突出的是疾病的侵袭，尽管人类想出了很多行之有效的治病方法（如世界各国医院林立、医疗方法逐年创新、医学门类也在不停的扩展着），使人类的平均寿命在逐年延长，但是夭折，早亡的人数却多的惊人，自然界赋予人本身的寿数并未达到，因此“健康长寿”与“寿数未尽”就成为一对尖锐的矛盾。

有人讲，不是过百岁的人也有吗，他们不是长寿了吗？但从人类生命的天然寿命的角度讲，百岁并不是人类寿终的岁数，人类学专家指出：“人类寿命极限为150—180 岁”，并指出“人类至少可以活到 150 岁，但是由于人类对生命规律还不甚了解，因而只活到了应有寿限的一半，精神和肉体的活力尚未得到充分的发挥。”[2]这个惊人的评估，难道不足以说明“健康长寿”的渴望与“寿

数未尽"的现实之间有多么尖锐的矛盾吗？这个尖锐的矛盾，中华民族的先哲们早已发现，并为解决这个矛盾寻找方法，积累了很多宝贵经验，其中气功就是诸多方法中闪烁着光辉的一颗明珠。气功修炼是站在人类生命运动的最高层次上维护人体生命的良性运行，在我国古典气功文献中，无论在理论上还是在实践上都打着健身实践的烙印和闪烁着人们奉献的光辉。

1.2 古代健身术是人同自然抗争的总结

在远古时代，人类的寿命很短，特别在洪荒时期，自然条件大幅度变化，人类难以适应。那些没经得起这种考验的人群死去了，而经受住了自然界的冲击（寒冷、饥饿、干渴、酷暑等）的一部分人存活了下来，这些存活的人群为了生存，与自然环境和疾病进行着抗争。其方法多使用求巫、拜神等形式，而这些方术的实施过程，多伴有舞蹈、跳跃，仿生姿态及嚎叫等行为，这些就是最早的健身术。随着人类的进化，这些原始的健身活动渐渐被有规律的，有丰富内含的动作姿式所代替，形成了气功的前身。

值得提出的是，气功有"动"与"静"的结合，这在人类文明初期的时代也能找到它们的影子。在古代拜物、求神活动中，为了造成一个严肃的场境，人们必须静下来，静后的跳跃是求神活动的另一程序。"入静"就从此

一步一步地演化到现在的气功入静、坐禅、入定等专门学问（当然动功也是类似演化而来的）。不过，应指出，我们讲的入静与古代的拜物活动的肃静场面是有本质区别的。无论是古代还是现今社会，气功健身的独特作用已明显地展现了出来。

2. 寿命与温度关系之谜

尽管人类寿命的上限目前尚无定论，但寻求长寿之路，已成为世界科技界共同关心的问题，抗衰老的研究受到人们的极大欢迎。在诸多抗衰学说中，温度对人类寿命的影响受到了高度重视。

在抗衰老的探索中，逐渐形成了一种新学说，即降低体温可抗衰延寿。早在本世纪 30 年代，美国奈尔大学的营养学家克莱德·麦卡作过限制小白鼠热能摄取量（前提是保证小鼠正常生命活动的必要营养）的实验。发现，自由进食的小白鼠 175 天后骨骼就停止了生长，而被限食者在 300 天、500 天、甚至 1000 天后骨骼还在缓慢地生长着。另外还发现，自由进食的小白鼠不到两年半全部死亡，而被限食者寿命可长达 3 至 4 年，实验具有可喜的重复性，上述发现被称为抗衰老学中的“麦卡效应”。可惜的是这一重要发现未被人们重视。

事过 30 年后，美国老年学家马克赖顿又作了类似的限食对比实验，发现限食小白鼠的寿命比足量进食者

寿命长达两倍多，再次证实了“麦卡效应”这一客观存在。至此，“麦卡效应”才引起科学界的重视。在此之后，人们对“麦卡效应”的生物机制作了深入研究，其中加里福尼亚大学医学博士通过实验指出，限食可使体温下降 2～3℃，揭示出体温下降对延寿有决定性影响。loeb 等发现，“果蝇在 26℃可活 50 天，18℃时活 100 天，10℃时活 200 天，可以推想，人的体温只要下降 1.7℃，就可使人延寿 30 年”，再次证实了体温下降有益寿命延长这一事实。

又有报导，对恒温动物（加鼠类）在寒冷环境中，由于体温调节中枢的作用，其体温不因环境温度的降低而降低，因而衰老速度不因环境温度降低而减慢。有的科学家（Liu 和 Word）曾提出设想，如果设法降低恒温动物（包括人类）的机体温度（体温），也许可达到减慢衰老速度和延长寿命之目的。然而，又有一批科学家提出怀疑，认为人类体温降低后，有可能影响其正常劳动与生活，并在调查了冬季和夏季死亡者数目后，发现冬季比夏季死亡者居多。这一报导是对人体体温下降是否有益健康的严峻挑战。

另一个事实又告诉我们，生活在寒冷地域的人群的寿数比热带（如非洲）的人寿命要长很多，于是一些科学家又得出结论“寒冷的环境温度有可能减慢人类衰老

的速度”。

科学界关于温度（包括环境温度和体温）与寿命关系的上述对立观点，使温度对人类健康的影响成为激励人们去探索的谜。

3. 抗寒功能开发能提高人体生命运动素质

3.1 抗寒是感冒的克星

感冒居万病之首，它破坏干扰人们的正常生活，由它诱发的多种疾病可对人体的健康造成严重威胁。

据资料分析，大约每隔 19 年就有一种新型流感出现。“1918～1919 年流感大流行时，全世界约有 5 亿人被传染上流感，其中有两千万人死于各种并发症。可见，流感大流行给人类造成的危害不亚于一场大规模战争”。“1957 年以来，中国曾是世界上三次流感病毒新亚型流行的起点，……像 1957 年的甲二型流感大流行是 2 月从我国贵州西部开始，3 月间波及全国，4 月经香港，东南亚和日本传向世界。在为时不到半年的这次流感中，……全世界有 10 亿人患上流感，有 10 万人死亡。1968 年出现的甲三型流感是当年 7 月从香港开始流行的，发病率为 30%，11 月流感波及美国全境，在欧洲，这场流感大流行一直延续到 1970 年”[3]

那么怎样解决这个令人头痛的流感“瘟疫”呢？目前人们习惯使用药物，然而面对每隔 19 年新型流感出现

一次的威胁，人们发现，当人类免疫系统刚刚适应了上一次的流感时，新的流感又暗中袭来，令人防不胜防。

由此，不难看出，感冒成为影响人类生命运动正常运行的大敌。那么感冒是怎么发生的呢？原因很多，这主要是医务界的任务。我们只就感冒发生的气候变化因素谈些看法。人类生存的自然界经常处于温度波动之中，当这种波动超过人类的适应范围，人就要多穿衣服，从而“热后寒”现象经常出现，而恰在这时，人体抗病能力下降，感冒就找上门来。为此，必须设法提高人体自身适应自然界的能力，而抗寒功能开发就是旨在开发人体的潜藏抗寒功能，加速实现人与自然界高度协同的能力，增进自身对感冒的免疫，这是比用药物更为可行和可靠的方法。

3.2 抗寒功能开发研究及其意义

既然生活在寒冷地区的人群，其生命运动速度相对缓慢，既然人类学家提出了降低体温实现延寿的设想，那么，我们能否主动处于适当的冷环境中，并通过非药物方法使体温适当下降，从而实现减慢人体生命衰老的速度呢？

为了在人们正常生活（包括正常劳动和工作）中实现上述命题，我们开展了为时八年的人体抗寒功能开发的研究和实践活动。通过对具有抗寒功能的人体的多年

观察和测试，得到如下结论：

(1) 通过非药物的"抗寒潜能激活术"可以使一般人体具备抗寒能力，即将"存活"在体内的潜在的抗寒能力开发出来，使人体在寒冷的冬季穿单衣过冬，成为"抗寒功能态人体"。

(2) 对"抗寒功能态人体"进行体温测试，发现其体温（以下指腋下温度）比常态人体偏低。

(3)"抗寒功能态人体"的生活、学习、工作都是正常的。且身心状态良好。

从常态人体向"抗寒功能态人体"的转变过程，是人体这个巨系统中的某些子系统高度有序的过程，是人体从"生命顺过程"向"生命逆过程"过渡的过程，应该说是人体生命运动状态优化的过程（详见文献〔4〕〔5〕)。

实现上述过程的有效安全方法就是通过"抗寒潜能激活术"来开发人体的抗寒功能。

目前，抗寒功能开发已引起了我国科技界的关注及重视，国家科委 1996 年下发的《国家自然科学基金项目指南》中，已将抗寒列为预防医学与免疫学的鼓励研究领域。《指南》中指出"特殊环境和潜在的卫生学问题，主要研究高原、严寒、高温等特殊的卫生学问题"。中国气功科学研究会也将开发抗寒功能这一课题列入该会"九五规划和 2010 年目标设想"中。天津市科

委已将"人体生命再生的物理及生物机制研究"列为天津市自然科学基金项目。可见，抗寒功能开发这一造福人类的宏大事业是大有前途的。

4. 人体生命逆过程

4.1 生命逆过程

人体科学是一门研究如何保护人体的各种功能，并进一步发展人体潜在功能，从而达到充分发挥人的潜力目的的科学，它是涉及物理学、数学、化学、生物学、生物物理学、医学、心理学、哲学、天体物理学、协同论、易经理论、阴阳学说以及与之相关的现代测试技术的多学科的新兴交叉学科。

在人体科学范畴中，内容十分丰富，其中"生命逆过程"学说及其实践正渐渐被人们认识和接受。生命逆过程是使生命运动速度延缓、实现人与自然界高度协同的生命过程。

4.2 人体生命再生工程

人体生命再生是指人体生命运动机能从衰到旺的过程，是人体生命逆过程的理论与实践的程序化、规范化。为便于理解，我们重温人体生命再生工程的定义："人体生命再生工程是涉及使人体生命机能从衰老到强健，从机体功能受阻（生病）到康复，从生命运行'加速'到'减缓'的理论和实践的系统工程。简言之，是使

人体身体素质全面、整体提高，实现健康长寿的系统工程”[6]。“人体生命再生工程”将涉及到人体科学的许多内容，是全方位提高人体生命运动素质的系统工程。其主要工作包括：

(1) 探索人体生命再生的理论，即人体生命逆过程的理论。如：

●衰老成因及影响衰老过程的快慢因素的研究；

●机体生命运动受阻的本质的探讨；

●经络系统信息传输机制的研究；

●五行相生理论在防衰中的应用；

●衰老的宏观表象与微观机理之间关系的研究；

●从“生命顺过程”向“生命逆过程”的转化方法的研究。

(2) 实践方面

●从负熵角度，寻求负熵输入的方法，借以促成机体子系统有序化程度提高。

●从能量角度，寻求使体内旋子增频（旋子自旋轴竖起）的训练方式。

●研究体内潜在抗寒功能的“激活”及“存留”的有关理论与实践方法。

(3) 实验方面

●通过生物、生化实验探查气功修炼前后机体生命

运动机制的变化，包括免疫功能的提高的检测。

●人体生命运动的宏观表象的测试。

通过上述三方面的工作，将对人体最佳生命运动状态作全方位的指导，以便使人体生命逆过程得到理论支持和实验验证。

5. 对“抗寒功能态人”的有关测试及分析

为了有效地观察“抗寒功能人体”的生活并通过测试得到一定的科学数据。几年来我们相继作过大量实验与观测，在此只就一个专题内容：“抗寒功能态人”的体温、心率以及基础代谢率作简要说明。

5.1 测试时间选择

在一年中选择两个时间段，3～4 月和 9 月，避开一年中最冷的 1～2 月，和最热的 7～8 月。因为最冷和最热的时间段易产生较大偏差（因外界原因——暖气和空调的影响）。

全部测试都是在正常生活状态下进行。

5.2 测试数据及分析

（1）测试数据（从略）详见文献〔7〕

（2）分析结论

通过分析，我们得到下列初步结论：

①抗寒功能态人体的基础代谢率超出正常值的百分数为−21%，比常态人体的基础代谢低。这预示抗寒功

能态人体的生命运动已进入“生命逆过程”的运行状态。

②抗寒功能态人体的心率为60次／min。

③抗寒功能态人体的腋下平均温度为35.4℃，比常态人体约低1℃左右，对延缓衰老将有积极提示作用。

一些文献记载，基础代谢率的变化和心率的高低，都对人体体温有所影响。上述结论初步指出了抗寒功能态人体的体温下降的趋势，这就为我们通过抗寒功能开发来实现人体健康长寿提供了部分实验依据。从而增强了人们对人体抗寒功能的开发的科学性的信念。

6. 结语

八年多的实践与研究，使我们得出了一个简单的结论：抗寒功能开发可促进人体生命运动向健康方向发展，而施实抗寒功能开发不是通过药物，而是非药物的气功修炼。我们相信，在中国气功科学研究会的领导下，会有更多的人参与这一宏大事业。同时我们也确信，一个穿单衣过冬的群体将展现出强大的生命力，她将感召着人们自觉地加入实践和研究的队伍，成为优化人类生命运动素质的开拓者。

参 考 文 献

[1] 钱信忠等编. 中国老年学. 河南科学技术出版社. 1989年12月第一版

[2] 同[1]

[3] 沈英甲. 人类与流感的持久战. 健康咨询报. 1995 年 1 月 23 日版

[4] 郭善儒、杨素范、曲衍方、孙杰. 人体抗寒的机制及微观解释. 天津理工学院学报. 1992.No1

[5] 郭善儒等. 论人体抗寒功能开发. 天津气功科学研究会人体生命信息研究所,1995 年 9 月第一版

[6] 郭善儒、杨素范、曲衍方. 抗寒功能开发与健康益寿. 中国高等教育学会体育研究会综合性论文集. 1993.8

[7] 郭善儒、杨素范、曲衍方、张颖. 体温下降是抗寒功能开发的重要特征. 天津理工学院学报. 1996.No2

(载《天津理工学院学报》1997.No1)

【附录 3】

严寒向他低头

——记人体科学的探索者、天津理工学院副院长郭善儒教授

林　涛

"冬至已过"津城的最低气温达-6℃。然而,《华夏当代气功师名鉴》榜上有名的《抗寒气功九鼎炼丹》功

法创编人、享受国家政府特殊津贴的物理力学专家郭善儒教授，却身着背心、单裤、布鞋，每天清晨坚持在户外习练气功，随他一起练抗寒功的人越来越多，大至83岁的长者，小至9岁顽童。

郭善儒今年57岁，多年从事力学研究。他主持的《螺旋理论研究》课题，其成果达到国际领先水平。他发表的《螺旋动力学初探》及《螺旋理论引论》专著，分别获北方十省市优秀科技图书二等奖。可贵的是，1987年他从事人体科学研究后，将螺旋理论的部分研究成果引入到气功研究与开发上来，开辟了研究人体抗寒功能，探索人与宇宙深奥关系的研究领域。与此同时，一支研究队伍也在逐渐形成。他领导的“人体抗寒功能开发研究组”已成立7年，多次参加全国学术会议，并在《气功与科学》《天津理工学院学报》等多种刊物上发表了40余篇论文。他主持开展的三项人体科学研究课题均通过鉴定或评审，被列入天津市科研成果，其成果水平分别达到“国内首创”和“国内先进”，其中“人体抗寒功能开发研究”课题因立意新颖，具有独创性而被载入《中国技术成果大全》和《中国实用科技成果大辞典》。

郭教授一边进行人体科学研究，一边刻苦修练气功，不但告别了体弱多病的过去，而且已连续7年穿单

衣过冬。他不断总结自身练功的经验，于 1992 年写成了我国第一本以开发人体抗寒功能为主旨的气功专著——《抗寒气功九鼎炼丹》，由天津科学技术出版社出版发行。为满足气功爱好者的需要，该出版社又于 1993 年出版发行了其姊妹篇《九鼎炼丹续篇》。郭教授撰写的集抗寒理论、实践、功理、功法及社会反响为一体的第三本约 19 万字的专著《论人体抗寒功能开发》，已于 1995 年 9 月出版。

郭善儒的人体科研成果与抗寒气功专著及其功理功法，引起了气功界的关注和新闻界的兴趣。全国 27 个省、市、自治区约两千余名气功爱好者，以及法国、美国、日本、香港的人士，纷纷来信、来电、来访，向郭善儒索书求功或反馈练功信息，郭教授在天津的几名学生，经过几个月的修练，都已达到穿单衣过冬的层次；外地的学功者按其功法自修自练，经过数月练功亦已显成效，有两位中年妇女也达到了穿单衣过冬的层次，有的已着单衣过冬数年。这些人不怕伤风感冒侵袭，人体自身的免疫力大大增强，这无论在理论上还是在实践上都有很大的研究价值。《天津日报》、《健康咨询报》、《八小时以外》、《气功与科学》等报刊，分别以“奇人·奇书·奇想”、“奇妙的气功抗寒”、“他开发了人体抗寒功能”等文题，对郭善儒多年着单衣过冬的客观事实作了

报道。因此，不少外地的气功组织来信来电邀请郭教授去传功讲法。但由于他工作繁忙，对外地的邀请都满怀歉意地谢绝了，为了满足天津市气功爱好者的愿望，他在天津市人民礼堂作过两次“关于气功抗寒的科学性”的专题学术报告，赢得了与会者的好评。

作为一个物理学专家，能将自然科学的研究延伸到对人体科学的探索且获得一定成果，这已是难能可贵；而作为一个学者，能将组织并参与气功科研、创功、写专著且传功讲法集于一身，则更是不可多得。于是，郭善儒成了中国气功科学研究会理事、天津市人体科学学会副理事长、天津市气功科学研究会副理事长、天津市抗衰老学会理事、中国太湖气功研究所顾问。他的姓名及其研究成果被相继载入《世界优秀专刊·技术精选(中国卷)》、《当代中国技术名人成就大典》、《中国当代科学家与发明家大辞典》，以及由英国剑桥国际传记中心主编的《国际名人大辞典》。

人体抗寒功能的开发不仅有重要的学术价值，而且有巨大的社会效益与经济效益。正因为如此，天津市原人大常委会副主任石坚同志，继 1990 年为郭教授赠送“九鼎炼丹、返还自然”的题词后，又于 1992 年再赠题词“人体抗寒功能开发研究是造福人类的宏大事业”。国家体委主任、国家人体科学领导小组组长、国际气功科

学联合会主席伍绍祖同志，从尊重科学、注重事实出发，对抗寒气功给予了肯定。1995 年 2 月 6 日，他给郭教授挥毫书赠 12 个大字:“开发抗寒功能，探索人体奥秘。”足见，国家和地方政府官员对开发抗寒功能价值的重视及对此项工作的热望与支持。

在我面前，郭善儒教授是学者，是老师，又是气功同道和朋友。他为人谦和的态度赢得了气功爱好者的信赖。我们期盼着他从事的“开发人体抗寒功能”事业的发展；同时深信，将会有更多的人参与这一研究和实践，为此“造福人类的宏大事业”献身。

(载《国际气功报》1996 年 2 月 21 日)

【附录 4】

修炼“九鼎炼丹”功八年
单衣度寒冬

郭善儒

畏寒怕风腰腿疼　病痛伴我前半生

我出生不久，就开始了艰苦的随军生活。残酷的战

争年代，使我幼年和少年时期的身体素质变得很差。北京解放后，虽说离开了随军转战的艰苦环境，到“八一小学”读书，生活条件有了变化，但是虚弱的身体底子使我青年时代乃至参加工作后一直体弱不适。最突出的是畏寒、怕风。因此凡是因受风、受寒而生的病我几乎都体验过。如感冒、鼻炎、腰腿疼痛、消化系统紊乱等。而因感冒多发，致使体质下降。在读大学时，因背伸肌局部撕裂而引起的坐骨神经痛，使腰腿疼痛加重。那时正遇到国家处于自然灾害的困难时期，身体得不到生活上的调理，只好求助医生。在我记忆中，“罗瓦尔精”、“西那美人”等止疼注射药不断；“腰封闭”的注射之苦我还记忆犹新；住院治疗，使我饱尝了那个年代所有理疗方法的滋味，什么红外线、紫外线；超短波、离子导入、醋疗、针灸、按摩等等。

参加工作后，心想，不就是怕冷吗！多穿一些不就行了吗。万万没想到多穿衣服带来的严重后果，一个封闭体的悄然形成。那时多穿衣服的重点放在腰部和腿部的防护上，所以一入冬，除毛裤、棉裤、毛衣、棉袄和棉大衣外，还要加上一个特制的皮围腰。冬过春来后，人们开始渐渐穿单衣了，我还得穿上件毛裤衩，否则腰腿疼痛就难以集中精力工作。就这样，畏寒和腰腿疼一直伴我到练功取得穿单衣过冬成效的 1988 年冬。

修炼气功焕发出我的“生命春天”

我爱上气功，并从事人体抗寒功能开发的研究工作是从 1987 年开始的。当时出于两个原因：一是身体虚弱、多病、畏寒，想借助气功了却周身不适之苦；二是多年从事物理学教学和科研工作养成了追根问底的习惯，想对气功热潮中出现的神秘现象弄个清楚。我就是在一想治病，二想揭秘的意识驱使下开始了气功修炼，并进而走上艰难的探秘里程。

气功修炼使我从体弱多病之躯变成了强健之体。这是一个难以让人置信的质的飞跃，这个飞跃的最大特点是身体素质变化的突发性。这就给人一种神秘感，显示出了人体奥秘的戏剧性效果。

通过练功取得抗寒功能的第一个冬天，是我生命运动发生重大变化的时刻。从这时起，好像在我生命中注入了新的活力。因此，我把穿单衣过冬的这一年，称为第一个“生命春天”，今年已经是八年着单衣过冬了，也就是说我度过了第八个“生命春天”。这里讲的“生命春天”包含几层意思：一是“生命春天”是指生命而言；二是包含着生命遇春而生命活力倍增；三是“生命春天”内含着生命运动向健康方向转化。

着单衣过冬不是个形式，而是身体素质整体、全面提高的标志

因为在冬天单衣生活，必须具备一定的条件，即周身气血充盈，脉络通畅，即人体这个系统中的各个子系统都是健康的。最突出的是消化系统必须好，否则穿单衣后极易闹肠道病、拉肚子。另外呼吸系统、心血系统、皮肉骨骼系统、神经系统等都应是健康的。否则肌肤受到强冷刺激后将会引起不适或生病，甚至出现更为严重的后果。

目前全国各地的气功爱好者和气功组织纷纷来信、来电、来人询问抗寒功能开发的一些问题。现借贵刊之一角，谈点体会。

人体与大自然同步　耐寒是人类的本能

人体是具有抗寒潜能的。洪荒时代，我们的祖先极其耐寒，随着人类生存生活条件的不断改善，使这种能力逐渐减退，到现在只有通过人为小温场的调节来适应自然界大温场的变化了。因此，我们说人体是具备抗寒潜能的；在理论上，也找到了人体处于寒冷环境而少生病或不生病的某些依据。其次，在实践中，有些人已获得了抗寒功能。从以上两方面得到的结论是：人体具备

抗寒能力，只不过在未开发前处于潜存态，这种潜在的抗寒能力是可以被开发的。潜能开发的科学性不仅表现在有理论依据，而且表现在这种开发能促进人体健康素质的整体提高。

人是一个巨系统。由若干子系统（如消化系统、呼吸系统、泌尿系统等）组成。人从生到死要经历一个由生命旺盛到衰灭的发展过程，即由开放到封闭的过程。这个发展过程称作人体生命的“顺过程”。

与顺过程相反，还有一个生命“逆过程”。这个过程是使人体从生命衰老到生命旺盛的转化过程，即使人“返老还童”，打破顺过程的生命发展程序，真正主宰自己生命发展方向。人体抗寒功能开发是这一逆过程中的重要内容。

人体有多种多样功能，都以身体为载体，也就是说，各种功能都在这个载体上表现出来，没有身体，一切能力都无从表现。要开发身体潜能，首先要使身体健康。

身体健壮的主要指标是人体对自然界变化的承受程度。这是因为人生活在大自然中，一年四季的变化将周期性地使人体随之改变。一旦人体的变化与自然界的变化不同步，就出现失调或不平衡。其在人体的表现就是不适或生病。人体随四季的同步变化是极其困难的。为

了解决这一矛盾，人们想了许多办法，如天冷了多吃一些高热量食物或多穿一些保暖衣物等。但是，这些方法还是顺从人体生命的顺过程，不得已而采用的被动方法。一旦这些方法掌握不当，如忘记戴帽子或忘记增减衣服，就会受到与自然界不同步的惩罚——生病。

在解决人体的变化与自然界的变化不同步矛盾上，人体抗寒功能的开发与上述方法完全不同，是按生命逆过程理论，使人可以调节自己的身体，做到可以不随四季温度变化而增减衣服。也就是说，**使人体变成一个寒暑不侵的系统**。**当人体达到这一地步后，人就会以超常简单的方式生活和高效率地工作**。这样一来。以人为主体的社会就会发生重大变化。所有与人有关的活动，如产品结构、商品结构、医药卫生等，将相应地改变，特别是在部队建设上更有重要作用，即部队的着装将非常简单，这不仅在经济上有重要意义，更重要的是这种简单的着装将会有效地保证军事任务的完成。

“天人合一”“人宇融融”九鼎炼丹返还自然

“九鼎炼丹”是开发人体抗寒潜能的系列功法，旨在整体、全面提高人体身体素质。通过习练该功法，可使练功者进入“天人合一”“人宇融融”的境地，从而实现祛病健身，益寿延年之目的。

“九鼎炼丹”由五个功法组成，即主功法中的“设鼎点炉”（动功）和“五行颠倒”（静功）；辅助功法中的“采阳功”（动功）和“筑基功”（静功）；以及随时习练的“三浴功”。动功主旨修命，静功主旨修性。性命双修，修命为先。动静结合，动功为主。“三浴功”是促进潜能显现，返还自然的动力。

我常讲“**九鼎炼丹，返还自然**”这句话。这是因为“九鼎炼丹”是健身方法；“返还自然”是该功法的最高追求，是练功者的功效达到最高层次的形象体现。因此，在习练“九鼎炼丹”主功法和辅助功法的全过程中，应始终抓住本功法的“返还自然”这个主旨。由此可见，在某种意义上讲，“九鼎炼丹，返还自然”八个字概括了抗寒气功的全部内涵。

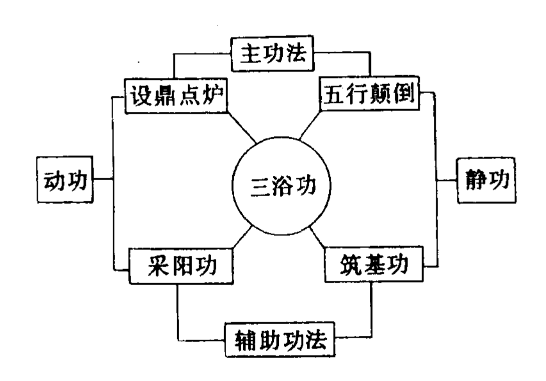
“设鼎点炉”是“九鼎炼丹”的动功部分（就习练程序来讲，动功在前，且动功的动作及意念活动较丰富，所以一般把动功部分习惯称作“九鼎炼丹”）。该功法由初级功法（又称作小宇宙功法）和高级功法（又称为大宇宙功法）组成。全部正功动作（不含起式和收功）为九节四十八式，分成“聚气功”、“天宫功”、“天河功”和“双宇功”等四部功法。“聚气功”为初级功法，旨在对人体这个小宇宙进行锻炼，以使精气饱满，气血充盈，“天宫功”、“天河功”、“双宇功”，为高级功法，旨在使人体置

于"天体"这个大宇宙中，以期实现大小宇宙能量交换和信息交流，从而达到人（小宇宙）宇（天体大宇宙）融融的最终目的。用句形象的话，就是使人"返还自然"。

筑基功又称作壮肾功，其功能在于壮肾固精，是辅助功法的重要组成部分。从字面上讲，筑基功是打好基础的功法。只有打好基础，才能练功神速见效。

一般而言，静功的特点在于外静而内动。静功功效依意念活动不同而不同。

对于初学者，我主张从"设鼎点炉"和"筑基功"两个功法入手。前者祛病健体，后者强身开慧。为知几个功法的关联关系，现以框图形式表示如下:



“接无根木续海底灯”

人体抗寒是人体生命再生工程的重要组成，因此，广义上讲，要想系统的研究人体抗寒，必须涉及人体生命再生工程的诸多内容。人体生命再生工程是带有时代特色的名称，从大的方面讲，他有两方面内容。一是使人返还自然，即所谓生命再生；二是围绕生命再生有一系列配套的其他的工作，如建立理论，寻找实践方法等。就生命再生的基本涵义讲，我国古代早有记述，如在《性命法诀明指》中就有“老僧会接无根树，能续无油海底灯”的记述，说明生命再生并不是什么创新，只不过从内容和方法上比古代更丰富而已。正因为如此，我们将“人体生命再生”的后面加上“工程”二字。从人体抗寒能快速提高人体的身体素质来讲，自系统研究“人体抗寒功能开发”开始，这个工程就拉开了序幕。

关于生命再生理论的探索及研究，将涉及：生命再生的宏观表现；生命再生的微观机制。

关于生命再生方法的寻求及实践，将涉及：实现生命再生的气功理论，功法的科学性；修炼方法及易操作性；由特异个体到普及的现实性；医学检测及生命周期的监控。

人体抗寒功能开发的研究指出，抗寒功能态是人体

最佳生命状态之一。最佳生命状态应是身体素质的整体水平优化的状态，这个优化状态应体现在：

(1) 适应自然界突变的能力增强

在自然界温度波动到来时，能以超常的功能来调节自身，以适应外界的变化。这种调节是自身内部调节，而不是靠衣服的增减或进食的多寡来实现的。也就是说，这种状态与体魄的强健是相互对应的。

(2) 头脑清澈，思维敏捷

在工作中，具有多路思维功能和高度判断、决策能力，即头脑是聪慧的。

(3) 充满生命活力和工作激情

生命活力呈现出返老还童的种种迹象；在工作中表现出创造性活力与激情；生活表现淡朴而质丰，这意味着高效率工作简而淡朴的生活。

(4) 人际关系方面胸怀豁达，与世无争，平稳，好施于人

总之，上述几点是对身体素质整体优化状态的描述，应该说是人体最佳的生命状态，这个状态对应着人体素质的整体提高，对应着人的身心两方面的健康发展。

开发人体抗寒功能有重大社会价值与经济效益：

①人体身体素质全面、整体提高对社会产生的积极

影响

②少着装引起服装生产、销售的变化

③医疗机构精简产生的效益

④医药节省对生产、销售产生的积极作用

⑤军事上的积极作用

"顺成人逆成仙"—代新人将崛起

为了实现人体生命再生工程，抗寒研究是先导，就抗寒功能开发方面我们作了如下工作：

①完成了"人体抗寒功能开发研究"的课题，已通过鉴定，并列入市级科研成果。该项目"首次用生物学，统计物理学的有关理论对两种生命运动（顺过程和逆过程）进行了解释，从而使生命'顺'、'逆'过程的观点成为气功抗寒理论中的一部分。

从微观的角度抓住了有序化，提出了'旋子模型'和外气的'旋子流假说'并在深层次用物理学有关理论作了阐述。""抗寒功能开发的研究属于人体科学的一个重要组成部分，是多学科相关的新兴的交叉学科，抗寒的系统研究和所取得的成果皆是开拓性的首创工作"，"该课题的研究为人体科学研究找到了一个突破口"（摘自《科学技术成果鉴定证书》)。

②完成了抗寒功能态下人体体表温度的研究的课

题，已通过鉴定，列入市级科研成果。该项成果为人体生命再生工程的理论建立作了有益的前期工作。

全国通过练抗寒功，冬天着单衣的人年年增加，人们对冬天着单衣过冬这个奇特现象开始从不理解到理解，从认为逞强蛮干到科学实践，这一转变的周期随着时间的流逝会越来越短。认识的提高和抗寒修炼，不仅对人体的整体素质和机能会全面提高产生作用，而且还对社会产生巨大影响。因此，可以预料，一个着衣简单、生活质朴、思维敏捷、智力聪慧的群体将在华夏大地上崛起。这个群体将以乐于奉献助人，高效率工作为社会所欢迎；这个群体将会越来越壮大；这个群体的遗传基因定将注入他们的下一代，从而使人类的身体素质得到优化。

（载《中国气功科学》1996年第3期）

【附录5】

把爱心献给人民的健身事业
——谈谈我对辟谷的修悟与实践

刘海荣

今年六月，我作为中国气功科学研究会气功科普委员会的委员，出席了在北京召开的气功科普委员会成立暨第一次委员会工作会议。会议期间有缘相识了郭善儒老师，他不但是一位享受国家政府津贴的物理学教授，还是一位造诣很深的气功修炼家、气功科学研究家、气功科普活动家。尤其对气功开发人体抗寒功能更有突破性的研究修悟。他认为辟谷与抗寒功能，是人体生命运动素质优化的宏观表现。抗寒与辟谷是抵御外部环境冲击的两大功能。两大功能的开发与普及，将对人类本身的素质升华及未来社会文明产生重大的影响。

对于气功，我不是“科班”出身，没有传奇式的经历。虽向当代多位气功门派老师学过多种功法、却没有成为一位老师的“入室”弟子，也没有接受过任何高师的“秘法”、“秘授”。我无意进入气功界，也没有肩负“师

命"或因时势而出山"普渡众生"的使命。是全民健身这个伟大的事业推着我步入气功大门，走了18年的气功历程。

我自幼热爱武术，是一个群体工作者。群体工作的重要任务就是开展群众性的健身活动，提高人民的身体素质。我热爱这项工作，对这项工作特别有缘。因为在我幼年时期常听老师讲，以前外国人称中国人为"东亚病夫"，受列强欺凌一个多世纪之久。健康、国耻、民族兴旺，印在了我幼小的心灵之中。从学生时期开始，不但热爱体育热爱武术，而且在日常生活中尤其注意观察疾病对人民带来的痛苦，疾病给家庭、给社会带来的悲剧——贫困、家破人亡、妻离子散。因此我常想，对人的一生来说造成痛苦最大的莫过于疾病。健康，大者关系民族的兴旺；小者关系人生的终生幸福。因此我感到自己工作的光荣伟大，决心把自己的一份爱心献给人民的健康事业。

1980年，我从河南《妇女生活》上看到了一篇关于刘文树（原河南教育学院院长）习练郭林新气功治好癌症的报导，从而对气功发生了兴趣，即赴郑州向刘文树老师学习郭林新气功，回县后并向社会教练，从此步入气功大门。之后，又从师当代多位气功名家学习多种功法，并进行练习和向社会传授。气功的神奇功效疗效

使我从实践中体验到气功是最好的全民健身活动的内容之一，它不但有强身健体的健身作用，而且有神奇的治病效果，开发人的智慧、激发人体潜在功能和净化人的思想、提高人们社会道德的作用。比起传统的体育健身活动来要优越得多。加上自己的先天条件较好，自己的功力功能都进步很快，也就对气功更加推崇。从而把自己的主要精力投入到了气功的修悟和普及推广上。至1990年，坚持10年义务教功，先后举办各种功法学习班160多期，学员达12700多人次。义务为病患者调理疾病300多人次；先后创建了县气功体育医疗协会和气功科学研究会；在全县建立了18个气功辅导站；培养气功骨干350余人。由于气功在我县取得的广泛社会效益，通过普及气功推动群体工作发展所作的贡献，于1983年9月，作为群体工作先进代表应邀出席了国家体委在上海召开的第五届全运会，并受到了表彰。与此同时，省、市、县也都给了我很多荣誉。已连续三届当选为政协委员、人大代表；连年评为省、市、县妇女先进工作者、三八红旗手；省气功组织也连续给予了优秀气功师称号。

1988年元月，我第一次出现辟谷，15天不进饮食，连水也用的很少、很少。15天的辟谷期间，我进行了闭门修炼，此后不断辟谷，运用自如，功能功力迅

速升华。之后，在我教功办班中，组场带功或为患者调理疾病中，都相继出现了辟谷现象，并越来越多。至1992年，已有360多例，其中百天以上的4人，最长的达376天。这些辟谷者绝大部分在治病健身、增功开智上获得了良好的效果。有些过去练功效果不明显的病症，辟谷几天就立见成效。辟谷的神奇效应促使我走上了进一步研究体悟辟谷的道路。经过4年多的修悟，终有所成。1992年8月，信息激发群体辟谷首次公开试验成功。在气功研究会组织的36名受试者中，一次激发有16名进入辟谷，时间最短的3天，最长的21天，经过半年的完善提高，1993年3月正式在范县向社会实验性普及推广。至1994年6月，先后在范县城乡举办辟谷班26期，学员3270人，举办报告会26场，6000余人次。26期辟谷班辟谷总成功率90%以上。功效疗效神奇。

范县300多名辟谷者的神奇功效疗效，不但在范县促成了一股新的气功热，而且很快影响到全市、全省。纷纷传颂辟谷的神奇效应。各地邀请办班传功的络绎不绝。信息辟谷的神奇效应也引起了各级领导对气功、对辟谷的重视。县委书记李少敏、县长李自存、副县长吕文修、孙志红及人大政协的主要领导等多次召开有关局委领导参加的会议，听取辟谷推广普及的情况汇报，并要求全县各有关

部门要大力支持气功与辟谷的普及推广。市人大、市政协、市体委及市气功科研会的领导，也多次到范县指导工作，并亲自至学习班体验辟谷。省体委、省气功协会多次到范县考查指导辟谷实验推广普及工作，并敦促我们迅速把辟谷养生推向中原大地开花结果。中国气功科研会研究室张鹏摇同志 1994 年就称范县为辟谷之乡，对信息辟谷高度评价。说信息辟谷是："只要你愿意你就可以成为神仙，人人都愿意，世界将变成仙境"。并十分关心信息辟谷的研究普及工作，经常来信来电进行指导，并邀我参加 1995 年 11 月在北京召开的：中国科学技术协会第二届青年学术年会"迎接气功科学新世纪"青年学术研讨会。我的《辟谷应用与普及》的论文被列为大会发言者之一，在大会交流。几年来，从中国气功科研会到省、市、县各级领导都为信息辟谷的研究普及推广作了大量工作，给了我有力的支持。

信息辟谷从 1993 年 3 月开始在范县普及推广，于 1994 年 4 月走向中原大地，在省气协、省气功科研会的领导下，先后在内黄县、林州市、辉县市、郑州大学、郑州铁路局中心医院、河南省气功协会、河南省气功科研会、河南大学、开封市、许昌市、信阳市、平顶山市、驻马店市、濮阳市、鹤壁市、中原油田、江苏、山东、西安等 40 多个省、市县，至今已举办辟谷班

127 期，报告会 135 场，受益者达 10 万人以上。年龄最大的 87 岁，最小的 3 岁半。辟谷时间最长的近 200 天。从 1994 年 7 月至 1995 年 5 月，在 10 个月的时间内 12 次进郑州城，举办辟谷班 18 期，报告会 20 场，受益者 2 万多人次。1994 年 11 月至今年 8 个月十进开封市，共办班 18 期，1995 年 7、8 两个月内，连续在平顶山市办班 7 期，报告会 6 场，总人数近万人次。所到之处均受到人们的欢迎，由辟谷热促进了气功热，推动了气功事业的发展，为气功正了名。

信息辟谷推向社会以来，为什么越来越受到人们的欢迎，根据几年来的实践和广大辟谷体验者的评价主要有以下几个方面:

1. 信息辟谷是科学的，真实的，最容易接受任何形式的检查和验证

信息辟谷才刚刚问世，绝大多数人开始不理解甚至持否定态度，这是正常的。由于它是科学的，真实的，不管你对信息辟谷存有任何的抵触和偏见，你只要参加实践，对绝大多数人来说，一切疑虑就会很快烟消云散。不管现代科学特别是营养学、生理学的理论如何，你将以自己的亲身体验证明辟谷是真实的，可行的。不但无损于身心健康，而且能调节提高脏腑肌体组织功能，有效的治疗各种疾病，增功开智，延年益寿。使很

多曾经怀疑或否定辟谷的人，短期内成为辟谷的宣传者、支持者、组织者。平顶山市有位职业中学的校长，她说她原来对辟谷持反对态度，根本不相信，认为是无稽之谈。在朋友的劝说下，抱着看笑话的心里参加了报告会，听了一场报告就辟谷了，而且层次高，不辟不当家，一下子辟了 42 天。辟谷期间身轻体健，精力充沛。一天加班工作十几个小时也不累。辟谷结束后，到医院检查，心电图正常，原来心肌供血不足现象消失，血糖由原来的 7.8，降到 3.8，颈椎增生痊愈，活动自如，疼痛消失。在辟谷期间两次去水库游泳，每次两个小时以上，同游者中间休息吃点心喝饮料，她什么也不用，而无任何疲劳的感觉。在平顶山办班期间，她动员几十位教师及亲友参加辟谷班学习辟谷术。

2. 辟谷的神奇效应

信息辟谷由范县城乡推向全省，在两年的时间内轰动了中原大地，最主要的原因是信息辟谷的神奇效应。从几年的实践体验观察，人进入辟谷状态之后就意味着进入了人体高效的生理自动调节，对练功者来讲，是不练而练，长功快，激发功能快，很可能练功多年达不到的练功境界，辟谷几天后出现；对病患者来讲，进入辟谷状态后，是不治而治，长期药物治疗无效的疾病，辟谷几天就可能出现奇迹。从实践观察，辟谷对很多疾病

都有很好的治疗作用，特别对高血压、高血脂、脑血管硬化、心脏病、糖尿病、气管炎、肺气肿、鼻窦炎、脂肪肝、肥胖症、肠胃病、近视眼、类风湿等更具有较高较稳定的疗效。上述病症经过一个短期或中期的辟谷，绝大多数都能收到明显的效果或痊愈。

为了提高辟谷学习班的疗效，在办班过程中，我还利用组场带功的方法为学员调理疾病，使学员进入辟谷的同时，就收到了治病的效果。有很多学员辟谷的作用还未发挥出来，通过调理病就好了。如今春在许昌办班时，在三天的学习班上，有 13 位肿瘤患者肿瘤消失或变软变小。平顶山有位腿骨折病人错位 3 公分，通过两天调理，完全恢复正常。有一位肿瘤患者，腰间前后左右有 6 个瘤子，大的如鸡蛋，小的如小枣，在三天的学习班上通过调理完全消失。学习班现场调理的即刻效应，加辟谷后的效应，从而进一步提高了学习班的功效和疗效。

3. 辟谷是安全的，不会对人体产生有损健康的副作用

辟谷是人体功能改变之后出现的自然现象，不是人为的不进食。辟谷期间人们不但没有精神上和肉体上的痛苦，而且身轻体健，精神焕发，精力充沛，特别是适应期过后，身心更有说不出的愉悦，要使人在心理上产生对辟谷的向往。我们所说的辟谷是人体功能态，它和

硬性的断食完全不同。只要坚持顺其自然的原则，辟谷是绝对安全的。鉴于辟谷在医疗上还没有应有的合法地位，为了在安全方面作到万无一失，对危重病人、精神病患者、癔症病人、糖尿病靠注射胰岛素者、有大出血史者、身体过于虚弱者，均为禁忌症，不让其接收辟谷。因此在百期以上辟谷班10万余人的辟谷者中，均安全辟谷，顺利辟谷。事实有力的说明了辟谷的安全性、可靠性，从而解除了人们的疑虑。

4. 科学教功、实事求是

在传功讲课时，不过多的引经据典，对一些气功、辟谷的深邃奥秘，要以科学的态度，通俗的语言，从现实生活的实践中揭示出来。对于目前现代科学还不能揭示出来的现象，也绝不用封建迷信的方法乱加解释。对气功对辟谷都要实事求是，不要故弄玄虚，标榜自己，神化自己。气功、辟谷和其他一切现象一样，都有它的局限性。有人问我:“我的××病辟谷能辟好吗?”我只回答他:“试试看”。

信息辟谷在中原大地的推广普及，没有借助现代的宣传工具和媒介鸣罗开道，是靠辟谷实实在在的客观效应吸引了众多的体验者。1994年7月在郑州铁路局中心医院办班时，第一场课只有70多人听讲，下午第二场增加到了130多人，第二天上午第三场增加到200多

位学员。在平顶山连续6期学习班中，第一期学员260人，第二期370人，第三期达到600人以上，最后一期达到890人。有的一人受益带领全家参加学习班，带领亲朋好友参加学习班。前年在郑州西郊办班时，有20多个家庭全家参加学习班，停了烟火。河南医学院老院长宋健同志带领老伴女儿外孙5人参加学习班。人们对于辟谷的热情令人感动。

信息辟谷向社会普及推广已达4年多的时间，4年来，在研究、普及推广方面虽取得了很大成绩，作为一项科学，她才刚刚走向社会，进入人们的视野。她的更广泛的社会应用价值，还须更多的人去实践去研究去开拓。尽管当前人们对于辟谷有截然不同的认识，但她是科学，她将以更广阔的社会应用价值，为人类素质的升华，为未来人类文明昌盛作出历史的贡献。

【附录6】

我练“九鼎炼丹”抗寒功

王振须

我从1992年3月开始练抗寒气功，至今已穿单衣

度过了两个冬天。20多年的胃病和肩周炎基本痊愈，肾功能明显加强，且精力充沛，两年来几乎不患感冒，使身体和精神状态发生了根本性的变化。

健康是人生第一财富，几年来我一直在寻找一种适合自己的功法，也订阅了大量气功书刊杂志，并和气功界的朋友进行过探讨，恰在此时缘遇抗寒功创始人天津理工学院郭善儒副院长（教授）接纳我为学生。开始修炼了抗寒气功。

我练功非常认真，因为这是我第一次接触气功。在静功筑基的基础上，开始练抗寒功的动功“九鼎炼丹”，并陆续兼练“三浴功”和“采阳功”。“九鼎炼丹”是抗寒功的精髓，“三浴功”是加速实现抗寒功的动力。

“九鼎炼丹”分初级功法和高级功法，共九节四十八式。初级功法亦称小宇宙功法，共四节即“气聚仙掌”，“意守金球”，“甘露洗面”，“金刚拉气”，又称聚气功，重点对人体这个小宇宙进行修炼，使气血充盈，精气饱满；高级功法又称大宇宙功法，共五节，其中：“龙腾天宫”、“金龙吐阳”、“龙戏莲池”，为天宫功；“百穴通天”为天河功；“双宇相通”为双宇功，天宫功，天河功，双宇功旨在将人体这个小宇宙置于“天体”这个大宇宙中，以实现大小宇宙能量信息的交流通融，即使人“融于宇宙，返还自然”，开智益寿，每日清晨，我都要练上一

套九鼎炼丹功。

当练完聚气功时，即把下丹田充实得鼓鼓的。气随手行，或如圆形球体，或如柱形气带，推揉聚压而成球，扭转拉伸而成带，金黄桔红，在周围气场的烘托下，与自身丹田、中脉、带脉相比照，尤如揉抚压拉体中之气，身内外之气融为一体，惚兮恍兮，如醉如痴，无我无物，无天无地，一切皆空，混然一体，浴于其中，融于其中，紧接着天宫功、天河功、双宇功又把我带入一广阔无垠的仙境，天宫中楼阁角错林立，瑶池荷花含苞待放，天门威严壮观，云气蒸腾，双龙翻飞，天河中银白色云带飘流，千姿百态，美不胜收。而我忽似巨人头顶蓝天，脚踏大地，忽又屹立于天宫银河中，任凭飞龙穿梭翻腾，从中汲取日月天地之精华。一股真气从百会经下丹田至涌泉涌流全身，有时还嗅出缕缕清香。一套功下来，精神倍增，顿觉天高气爽。

我体会初高级功的关系为，初级功聚气，高级功则把聚起来的气贯通经络，打通全身各脉络，使百穴诸脉畅涌，精满气盈，使聚起来的气冲开自身全部脉络，使宇宙精华集之于身，并强壮己身，逐步开发出人体各种潜能。

由于我在练功中每一个动作都一丝不苟，能使意气协调不紊，所以练起来轻松自如，自准备动作至收功结

束，每一式一息皆伴随着丹田、会阴的一次跳动，而使气感迅速增强，在练“九鼎炼丹功”的同时有意识地加强了三浴功的锻炼。所谓三浴功即风浴、阳光浴、冷水浴，即要求不怕风吹，不怕日晒，不怕冷水寒。这里除了应有一个科学态度不蛮干外，还要有决心有毅力，有一个坚强的意志，有个艮劲，要相信自己，要循序渐近，我体会最深刻的是自来水浇头，洗冷水澡收益最大，三九寒天也要坚持，最少每周一次。我从 1992 年夏季洗冷水澡开始，一直延续到秋天、冬天、三九天，坚持到现在，从不间断，非常自然，非常适应，洗起来也很舒服。长年坚持冷水浴使人体抗寒迈出一大步。这两年多来原经常缠身的感冒也极少罹患。

三浴功的核心使人融于自然，适应自然。与大自然同步是实现人体抗寒的重要环节。

通过两年多的抗寒功锻炼，使我强壮了身体，尝到了甜头。在教师的耐心指点和诱导下，我感觉到抗寒不单纯是一个简单的穿单衣过冬的外在形式，而重要的是可以使人延寿开智，这是人体“回归自然，返还自然”的一个重要标志。为此撰诗一首：地天人道法自然，人命由己不由天，九鼎炼丹通神明，益智延寿御严寒。

（摘自《运动与健身》1995 年第一期）

【附录 7】

不食人间烟火的人们

新闻媒介的报导，向社会推出了一大批不食人间烟火的人。他们有的辟谷 1 周、2 周，1 个月、2 个月，1 年、2 年、甚至 9 年或更长。他们形成了一个不食人间烟火的群体。对于前几章处于深度辟谷的实践者，释宏青、旭方、熊再定等，我们已很熟悉，在此又从辟谷群体中选出部分辟谷达 1 月以上的体例，进行简要介绍。希望他们的辟谷实践能给你带来良性信息，激励更多人参加气功辟谷的实践活动。

【例 1】

刘美荣、女，43 岁，天津市人，连续辟谷 300 天，她自 1987 年学练气功，1992 年 8 月开始自然辟谷，不想吃东西，饭菜一口也吃不下，后来连闻都感到恶心，甚致连水果都觉得是中药味，一口都不能吞咽。辟谷高峰时一天连半杯白开水都喝不下去。

辟谷期间，她精神状况良好，每天只睡两三小时，但是没有疲劳感。辟谷 60 天时，体重由原来的 114 斤

降至90斤，以后就稳定了下来。在辟谷过程中，她一直没有间断家务劳动、做饭、洗衣服等。辟谷结束后，经市级医院全面检查，身体各器官功能正常，血色素很高，胆汁正常。B超检查胃变小了，肠子变细了。

【例2】

陈仲荣辟谷69天。《气功与生命科学》，1994年第六期报导了陈仲荣同志69天辟谷情况。

陈氏认为“辟谷服气必须坚持两个结合，即辟谷与‘服气’结合，辟谷与吃少量‘粮食’、水果和蔬菜相结合”。在谈到辟谷期间能量来源时，他认为，“人不吃饭，还照常活动，所需能量从哪里来？当然，辟谷时间短的，比如三五天，十天半月的，肥胖之人或者大个子可以靠‘吃老本’，即靠减轻体重来维持，但正常体重的人要长期间辟谷，就得靠采集宇宙间的能量了，即古所说的‘服气’或‘食气’了。”“服气服了69天，就等于天天在‘吃饭’，这是一种有质无形的‘饭’。只有练功的人特别是辟谷过的人，才能感知这种‘饭’的真实存在”。

主张少食的原因，是基于“人体正常生命活动所需要的蛋白质，只能从食物中去摄取，人体正常生命活动所需要的矿物质（无机盐）和维生素（除皮肤可合成维生素D外），也不能用‘服气’的方法从宇宙中去吸取，也只来自食物”。

陈氏 69 天辟谷的收获有三点:

第一，治好了病。治好了高血压和脑动脉硬化，消除了脑溢血（以前有病史）复发的诱因（高血压与脑动脉硬化）。

第二，增长了功力。体呼吸能力增强，辟谷后头发颜色由辟谷前的银白色（8～10cm 高）变成淡黄色（10～12cm 高）。并能放心为别人调病。

第三，消化吸收率提高。辟谷后，“吃入肚里的东西，几乎 3／4 都被消化吸收了”。

【例 3】

商素琴辟谷 100 天。《气功与生命科学》，1995 年第三期报导。西安地毯厂退休工人商素琴（63 岁），体弱多病，患冠心病、半身不遂、肺气肿、动脉硬化、肾炎、关节炎、神经功能紊乱等疾病。体重只有 80 多斤。

1994 年 9 月 15 日到 12 月 24 日自然辟谷 100 天，取得了明显效果。

辟谷 100 天后，她全身疾病全部消失，还出现了“通灵”，开发了“预知”等功能。

【例 4】

王金亭辟谷月余。59 岁的王金亭是连续辟谷多次的体例。最长的一次辟谷历时 46 天。

自述"辟谷期间，全身轻松，精力特别充沛，一天真正睡眠时间不超过3～4小时，从不感到困倦，辟谷的第6天，突然感到呼吸特别畅通，多年的气管炎完全消失了。视力、听力和嗅觉也大大提高了"。

王金亭通过辟谷，不仅改善了自己的身体状况，而且还获得了激发别人进入辟谷态的功能。

【例5】

张桂荣辟谷44天。张桂荣（女、39岁）辟谷44天治好了两肘关节骨质增生。张桂荣右肘关节13年活动受阻，左肘关节弯曲变形达3年之久，每逢阴天下雨或数九寒冬，疼痛难忍，被哈医大骨科专家确认为不治之症。经过辟谷，两肘活动自如，疼痛消除。

【例6】

李明玉一年多不食五谷。据《气功与生命科学》(1995年No2）报导，吉林市，43岁的李明玉，1992年12月练功，第二天即行辟谷，随着其辟谷时间的延续，原来的虚胖症渐渐消失，胃里十多年的肿块也在不知不觉中消失了。报导时，她已一年零一个月不吃饭了，仍在继续辟谷。

东北的冬天是寒冷的，李明玉辟谷后出现了不怕冷的现象。平时很想光着脚走路，1992年冬天，她就是穿着拖鞋过冬的。不管天有多冷，也没感冒过。

【例 7】

孙秀美辟谷月余。58 岁的孙秀美，辟谷 32 天，有返老还童之感。她辟谷期间腰不疼腿不软，头不晕，多年的脚气疹疱也好了。肥胖的身体减轻了 10 公斤。走起路来好像有人在后边推着，似有一股使不完的劲，心情特别舒畅，精神特别愉快。

【例 8】

金桂月辟谷近两月。村民金桂月，57 岁，原身患严重的胃病，面色憔悴，四肢无力，腹内经常疼痛，服药不见成效。从 1990 年 3 月学练气功，连续辟谷 58 天，胃病竟不翼而飞了，至今一直很好。

【例 9】

渠清运辟谷 30 天。渠清运，男，60 岁。练功辟谷 30 天。在辟谷期间虽一点面食和营养食品也不吃，但精神饱满，全身是劲，坚持正常工作，不乏不累，功力也有较大提高。

【例 10】

孙桂英辟谷一个月。孙桂英，66 岁，因月子期间操劳过度，造成浑身是病，头晕脑胀，晕起来天旋地转，呕吐不止，精神失常。说哭就哭，说笑就笑。18 年不得安宁。为治病、看病去过 20 余处，求医生 50 多位，药用了几箱子，针打了数百支，都没治好。

学功第2天就辟谷了，辟谷1个月，一点饭不吃，有时连口水也不喝，却精神百倍，浑身是劲，身上有说不出的舒服。辟谷1月，治好了18年的病。

【例11】

李永弟辟谷35天。48岁的李永弟，身患多种疾病。辟谷35天，体重由162.5斤下降到143.5斤，身患的几种疾病也不治而愈，血压已正常，胆固醇、血脂病也趋于正常，心动过缓的毛病也已痊愈。身体状况良好，精力充沛，工作效率明显提高，智力明显增强。

【例12】

孔爱春辟谷近3个月。38岁的孔爱春（女），1970年患高血压、头疼、头晕，1982年又患肝炎，全身浮肿，曾去多家医院治疗，但病情不见好转。通过学练气功，从1989年腊月二十七开始辟谷以来，精神特别好，每天仅睡四、五个小时。只喝少量水和清菠菜汤。曾有时20多天连水都不喝。截止1990年4月20日已辟谷88天。

书 后 语

《气功抗寒与服气辟谷》这本书暂时划上了句号，但是抗寒与辟谷这一主题的写作并未结束。我们计划在这本书出版后，立即着手《寒暑不侵与不食人间烟火的人们》一书的写作，以便将《气功抗寒与服气辟谷》中的未尽之言（科技界和气功界关于抗寒与辟谷的研究成果，以及这两大功能的开发方法）予以尽述。

广大科技工作者，在人体抗寒与辟谷两大功能的深入研究中，所取得的成果，闪烁着人类智慧的火花。人体抗寒与辟谷实践是向有关学科领域的挑战书；人能在少穿、不食的状态下照常工作和学习的现实，迫使人们的认识产生质的升华；抗寒与辟谷方法的大面积推广，会使更多的人从疑惑和不解中解脱出来；……。总之，人体抗寒功能开发和辟谷术的普及不仅在学术界、科技界会产生重大影响，而且为思维领域增添了新的内容。正是及于这种考虑，我们才决心把人体抗寒与辟谷的文章继续作下去。

中国气功科学研究会，抓住了关系人体生命运动方

面的重要议题，拟成立有关人体抗寒功能开发的专门机构，以便推动我国抗寒研究，以及使广大群众的实践向纵深发展。这是一个功在当代，利在千秋的宏大事业。

《气功抗寒与服气辟谷》中第一篇尽管就有关理论提出了一些观点，但限于本书的写作目的，不便将理论部分写的太多。

我们希望，在即将出版的《寒暑不侵与不食人间烟火的人们》一书中，能对抗寒与辟谷的研究成果作较详细地介绍，并对功能开发的方法作简要叙述，从而对研究和实践工作起到助推的作用。

人体抗寒与辟谷的研究是群众性的工作，而反应研究和实践成果也离不开广大气功工作者的支持与帮助，我们热切地希望广大气功实践家，研究者关心《寒暑不侵与不食烟火的人们》的出版，使他早日与大家见面。我们在此提前表示感谢。

[General Information]
书名=气功抗寒与服气辟谷——呼唤人体生命春天
作者=郭善儒　杨素范　刘海荣
页数=265
SS号=0